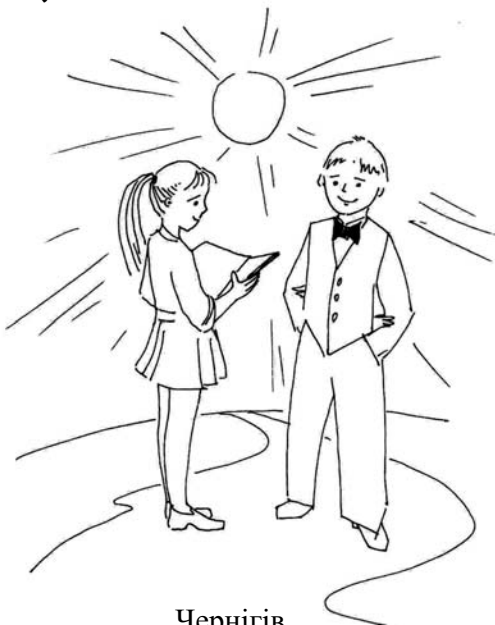


Центр профілактики «Вибір»

Людмила Завацька, Лариса Рень, Валерій Рябуха

ВАША ДИТИНА І РИЗИКИ

(рекомендації для батьків дітей та підлітків)



Чернігів

Видавництво «Десна Поліграф»

2014

УДК 37.032:613.83
ББК 74.200.556
З-13

*Рекомендовано вченою радою психолого-педагогічного факультету
Чернігівського національного педагогічного університету
імені Т.Г. Шевченка, протокол №11 від 23 червня 2014 року*

Рецензенти:

Скребець В.О. – доктор психологічних наук, професор;
Седень П.М. – головний лікар Чернігівського обласного
наркологічного диспансеру.

Завацька Л.М., Рень Л.В., Рябуха В.В.

З-13 Ваша дитина і ризики (рекомендації для батьків дітей та підлітків). – Чернігів: Видавництво «Десна Поліграф», 2014. – 64 с.

ISBN 978-966-2646-67-2

Даний посібник розрахований, в першу чергу, на батьків неповнолітніх, та тих, хто має справу з підлітками. Мета видання – допомогти батькам в профілактиці ризикованої поведінки дітей, що може бути пов'язана із вживанням психоактивних речовин та іншими ризиками сьогодення.

Здійснено в рамках проекту за підтримки Відділу преси, освіти та культури Посольства США в Україні. Погляди авторів не обов'язково збігаються з офіційною позицією уряду США.

Supported by the Public Affairs Section of the U.S. Embassy to Ukraine. The views of the authors do not necessarily reflect the official position of the U.S. Government.

Ілюстрації Владлени Ірхи та Юлії Дмитрюк

УДК 37.032:613.83
ББК 74.200.556

ISBN 978-966-2646-67-2 © Завацька Л.М., Рень Л.В., Рябуха В.В., 2014

**We would like to acknowledge the assistance
of Susan Weiss, Associate Director for
Scientific Affairs of the National Institute
on Drug Abuse (USA)**

ЗМІСТ

Вступне слово	4
Невигадані історії	6
Що таке психоактивні речовини	10
Види психоактивних речовин	11
Характерні особливості дії психоактивних речовин на організм людини	13
Як виникає залежність	18
Міфи та факти про психоактивні речовини і вживання їх дітьми та підлітками	23
Чому діти та підлітки вживають психоактивні речовини	25
Вікові особливості дітей та вживання психоактивних речовин	26
Фактори ризику та захисту щодо вживання психоактивних речовин неповнолітніми	28
Що ми знаємо про фактори ризику та захисту	32
Стійкість особистості дитини як здатність відмови від психоактивних речовин	36
Виховання стійкості особистості дитини та позитивне батьківство у профілактиці вживання психоактивних речовин	39
Розмова з дитиною про психоактивні речовини	48
Ознаки і симптоми вживання психоактивних речовин дітьми	50
Що робити, якщо дитина вживає психоактивні речовини	53
Юридичний коментар	58
Список використаної та рекомендованої літератури	62

Вступне слово

Сьогодні спеціалісти мають змогу допомогти дітям в абсолютній більшості ситуацій. Можна навіть стверджувати, що не допомогти людині у сучасному соціумі не можливо. Необхідна лише довіра дорослих до фахівців, до своїх почуттів і прагнень, але найбільше до дітей та підлітків і особливо до їх ключових інтересів та життєвих рішень. Ми повинні разом шукати відповіді на хвилюючі нас питання. Відповідь обов'язково є – «Істина з вами, зумійте відкрити їй шлях» (Плутарх).

Інкони наша проблема полягає в тому, що у нас виникає ілюзія знання. Особливо, якщо це стосується виховання дітей і молоді та найгостріших проблем, які є результатом непорозуміння покоління – вибір хибного шляху, конфлікти, тривала протидія, пагубні рішення: цигарка, склянка спиртного, ін'єкція, злочин... Нажаль, у підлітковому віці прийняття рішень часто не є свідомим. Особливо така ситуація актуалізується в умовах кризи сучасного суспільства. Наразі зміна моральних і ціннісних установок збільшила кількість підлітків, схильних до асоціальної поведінки та зростання динаміки вживання ними психоактивних речовин.

При цьому проблема наркоманії набуває все більшого поширення серед підростаючого покоління: середній вік початку вживання алкоголю серед хлопчиків знизився до 12,5 років, серед дівчаток – до 12,9 років; вік залучення до токсико-наркотичних речовин знизився відповідно до 14,2 років серед хлопчиків і 14,6 років серед дівчаток. Хоча відомі факти початку вживання ПАР вже дев'яти-, десятирічними дітьми. Це значною мірою пов'язано з тим, що наявна система заходів протидії наркотизму через різні причини має непослідовний характер, часто неадекватна реальному стану справ.

Саме програма профілактики «Вибір» має на меті навчити дитину чи підлітка усвідомлювати небезпеку психоактивних речовин для особистості та суспільства; визначати пріоритетність свідомих життєвих рішень та діяти у власних інтересах з перспективою на майбутнє. Зазначена програма спрямована на допомогу дітям. Проте ми б хотіли залучити до цієї роботи і батьків, щоб вони та-

кож змогли усвідомити і відкрити для себе сенс результативності профілактики алкоголізму, наркоманії і злочинності, а також спрямовували свої зусилля на захист і підтримку дітей, налагодження з ними конструктивного спілкування та гармонічних стосунків. Як зазначав Ханс Ріхтер «Розумна людина знайде вихід з будь-якого складного становища. Мудра в цьому становищі не опиниться».

Таким чином, пропонований посібник дає відповіді на безліч питань, що виникають у батьків стосовно статево-вікових особливостей дітей, змісту мотивації та психологічної готовності неповнолітніх до вживання ПАР, виникнення наркотичної залежності та її зв'язок з адиктивною поведінкою. Звичайно, ми далекі від думки, що надаємо відповіді на всі питання. Але ми намагаємося дати поштовх батькам до активного власного пошуку і продуктивної дії. Нерозумно охороняти свою дитину від усіх проблем, інакше вона не навчиться долати їх.

Невигадані історії

«Старша подруга»

Таня була домашньою дівчиною, добре навчалась в школі, радувала маму гарними відгуками вчителів. Після успішного завершення восьмого класу, під час літніх канікул, Таня залишилась поза увагою дорослих. Вона познайомилась з дев'ятнадцятирічною дівчиною, з якою й проводила літній час. Коли вона вперше переночувала за межами рідної домівки, у матері це не викликало великих переживань, оскільки Таня пояснила, що ночувала у подруги. Згодом вона все більше часу проводила окремо від матері та старшої сестри. Мати вірила, що минуть канікули і донька знову буде добре поводитись. Утім все сталося інакше: пропущені уроки, паління цигарок, зухвала поведінка з вчителями... Кульмінацією стала крадіжка, яку Таня скоїла з квартири однокласниці... А згодом її помістили на лікування до шкідливо-венерологічного диспансеру. Таню поставили на облік у міліції.

Вона «заробила» дуже специфічну репутацію в своєму мікрорайоні. За всіма «подвигами» дівчини нібито нависала тінь старшої подруги, котра охоче ділилась порадами із власного досвіду. Втім, ті поради на повірку не допомагали, а ще глибше занурювали Тетяну в вир негараздів. Невдовзі Таня скоїла замах на власне життя. Дівчина одночасно вжила дві упаковки заспокійливого засобу, що мама зберігала вдома. Врятувала її класний керівник, яка дуже вчасно прийшла до квартири дівчини. Дев'ятий клас Таня не змогла закінчити через пропущені заняття та низькі оцінки.

Історія Тані є яскравим прикладом потенційного впливу друзів, особливо дещо старшого віку, на долю дітей.



«Закохана»

...Світлана закохалася. Мама, Галина Аркадіївна, зрозуміла це того ж вечора по неймовірному блиску очей доньки, якійсь новій посмішці і збудженому щибетанню. Дивлячись на щасливу дочку, жінка, здавалося, сама молодіє з кожним днем. Але незабаром вона насторожилася. Розсудлива і вихована дівчинка почала приходити додому все пізніше і пізніше, а на мамині докори і прохання реагувала грубо. Від неї відчувався запах тютюну й алкоголю, а декілька разів дивний блиск очей і туманний погляд налякав навіть завжди флегматичного батька. Вреїті-реїт він не витримав і через знайомих з'ясував усе. Як виявилось, Віталій, у якого закохалася Свєта, – справжня «страшилка» для будь-яких батьків. Наркоман із стажем, приятелює зі всякими підозрілими особами, невідомо чим заробляє на розгульне життя, а жінок міняє частіше, ніж мис руки. Галина Аркадіївна вирішила поговорити з дочкою серйозно, сподіваючись на те, що її аргументи і здоровий глузд переможуть. Але перші ж слова дочки глибоко шокували – Свєта дивилася на світ немов через криве дзеркало казкових тролів. Усі приготовані слова вилетіли у Галини Аркадіївни з голови і вона лише видавила:

– Дочечко, він зіпсує тобі життя.

– Поки що він його тільки покращує. Що я бачила? Школу, уроки, репетиторів, концерти, музеї? А навкруги справжнє життя, справжні пристрасті, любов! Я не бажаю відмовлятися від такого життя і від коханої людини тільки тому, що вам з батьком це не подобається.

– Але він наркоман, загине сам і потягне за собою тебе!

– Значить, ми загинемо разом!

У подібних ситуаціях, на жаль, опиняються багато батьків. Тому дуже важливо зрозуміти, чому це відбувається і як діяти у таких випадках.



Що таке психоактивні речовини

Наразі психоактивні речовини тісно переплелись з життям суспільства. Вони суттєво впливають на кожного, незалежно від того, вживає їх людина чи ні. У деяких країнах алкоголізм, наркоманія і токсикоманія, особливо серед підлітків і молоді, набули характеру епідемії. Наслідками вживання алкоголю, нелегальних наркотиків є втрата працездатності і здоров'я у молодому віці, смерть внаслідок передозування або спричинена ускладненнями наркоманії, поширення ВІЛ/СНІДу, вірусних гепатитів, соціальна дезадаптація, зростання злочинності. Людина, котра вживає наркотики, не контролює свою поведінку: наркотики дуже сильно впливають на головний мозок та нервову систему. Під їхньою дією нервові клітини просто «згоряють». Різко знижуються захисні функції організму.

Психоактивні речовини – це хімічні та фармакологічні засоби, що впливають на фізичний і психічний стан людини та викликають хворобливу пристрасть. У Міжнародній класифікації хвороб як психоактивні речовини позначаються всі засоби, що є предметом вживання. До них належать наркотики, алкоголь, тютюн, психотропні препарати.

Головна ознака наркотичних речовин – наявність психоруйнівного ефекту. Вживання психоактивних речовин спричиняє залежність.

Залежність – це психічний або фізичний стан, їх поєднання, що виникає у результаті взаємодії між живим організмом і психоактивною речовиною, що характеризується поведінковими та іншими реакціями, котрі завжди включають нав'язливе бажання вживати психоактивну речовину постійно чи періодично, щоб відчутти її психічний ефект, а іноді, щоб уникати неприємних відчуттів, які спричинені її відсутністю.

Алкоголізм (алкогольна залежність, алкогольна хвороба) – прогресуюче захворювання, що виникає у разі систематичного вживання спиртних напоїв, специфічно діє на центральну нервову систему і організм у цілому і супроводжується психічною і фізичною залежністю від них.

Наркоманія (англ. narcomanie, що запозичене з поєднання слів *наге* – сон, заціпеніння, *мані* – потяг, пристрасть, божевілля) – це хворобливий стан психіки, небезпечне захворювання, що виникає внаслідок систематичного вживання речовин, які включені до списку наркотиків, та проявляється психічною та фізичною та залежністю від них.

Токсикоманія – хвороба, що характеризується психічною, а іноді й фізичною залежністю від психоактивної токсичної речовини, не віднесеної до списку наркотиків (ненаркотичні медичні препарати, побутові хімічні речовини).

Психічна залежність – це усвідомлена або неусвідомлена потреба у вживанні психоактивної речовини для зняття психічного напруження і досягнення психічного комфорту. Вона виникає тоді, коли людина вважає, що більше не може жити без препарату. Розвиток психічної залежності пов'язаний із самою людиною і її власним життєвим досвідом.

Під *фізичною залежністю* мається на увазі стан, при якому організм людини не здатний нормально функціонувати без наркотичної речовини. Людина погано себе почуває, коли не вживає наркотик. Це називається *абстинентним синдромом* («ломка»). Часто людині необхідно вживати все більшу й більшу дозу наркотику для досягнення однакового ефекту, що прийнято називати *толерантністю*. Толерантність і фізична залежність – це властивості, які є наслідком уживання психоактивних речовин.

Види психоактивних речовин

Відповідно до міжнародної класифікації хвороб (МКХ-10) до психоактивних речовин відносять:

F10 – алкоголь;

F11 – опіоїди. Крім медичних (героїн, морфін, омнопон, метадон, бупренорфін, промедол, феналін, трамалгін, трамадол та ін.), сюди варто відносити препарати кустарного виготовлення – «ханка», «солома», «ширка», «бинти», «черняшка», ацетилований опій – той же героїн, але кустарний);

F12 – каннабіноїди. Сюди відносять усі препарати як рослинно-

го походження (план, дядька, тобто марихуана, гашиш, «молоко», «каша», мацанка тощо), так і синтетичні аналоги ТКГ, що містять діючу речовину тетрагідроканнабінол;

F13 – седативні і снотворні речовини. Сюди відносять як власне снодійні препарати (барбітурати – барбаміл, етаміл натрію, люмінал та ін.), так і анксиолітичні засоби (оксibuтират натрію, транквілізатори), а також засоби, що мають седативний ефект (димедрол, катаміл або каліпсол та ін.);

F14 – кокаїн та крeк;

F15 – інші стимулятори, включаючи кофеїн (ефедрон, первитин, амфетаміни, «чифір», препарати з ліків «Ефект», «Колдакт» та ін.);

F16 – галюциногени (ЛСД, мескалін, псилоцибін, фенциклін, циклодол, гриби, що містять галюциногени, у тому числі мухомори);

F17 – тютюн;

F18 – летучі розчинники (клей, бензин, ацетон тощо);

F19 – спільне вживання наркотиків і використання інших психоактивних речовин. При вживанні наркотиків, що мають ефект декількох класів речовин, залежність від них відносять до цього пункту. Наприклад, екстазі має як стимулюючий, так і галюциногенний ефект.

Наркотичні речовини можна диференціювати і відповідно до соціальної оцінки.

Легалізовані: тютюн, алкогольні напої, ліки, кава, чай, засоби побутової хімії, рослини та гриби наркогенного вмісту тощо.

Нелегалізовані: конопля, героїн, кокаїн та всі, внесені до Міжнародного та Національного переліку заборонених наркотичних речовин (наркотиків). За характером їх впливу на центральну нервову систему можна поділити на кілька груп:

1. Седативні (заспокійливі). Сюди відносять препарати опію (морфін, героїн, кодеїн, фентаніл та ін.), метадон, барбітурати (фенбарбітал), бензодіазепіни (сібазон, реланіум, феназепам), кетамін та ін.

2. Стимулятори. До цієї групи входять кокаїн, похідні ефедрину, амфетаміни («Екстазі»), фенілпропаноламін.

3. Психоделічні або галюциногени (фантастики). До них відносяться препарати коноплі, холінолітичні препарати (циклодол), діетиламін лізергінової кислоти (ЛСД), мескалін, деякі гриби тощо.

Класифікувати наркотичні речовини можна і *за способом введення в організм людини*:

- паління: тютюн, канабіс, крек тощо;
- ін'єкції (у вени чи м'язи): опіати, ефедрин, амфітамін тощо;
- ковтання: барбітурати, транквілізатори тощо;
- випивання: алкоголь, метадон тощо;
- вдихання: леткі засоби, кокаїн тощо;
- жування: опіати, беладона тощо.

Особливо поширеними стали ін'єкційне введення у судини та куріння. Разом з тим, останнім часом набувають поширення прийоми нетрадиційного введення наркотичних речовин. Один і той самий наркотик може бути вжито різними способами. Це стосується кокаїну, транквілізаторів, амфетамінів, опіатів тощо.

Характерні особливості дії психоактивних речовин на організм людини

Тютюн (нікотин)	
Залежність	Фізична залежність варіюється від середнього ступеня до значного, психологічна залежність може бути дуже сильною
Толерантність	Так
Короткочасний ефект	Стимулюючий ефект, тремтіння рук, прискорене серцебиття, кашель, холодні пальці рук і ніг, подразнення очей і носа
Довготривалий ефект	Загальний незадовільний стан, захворювання серця й судин, бронхіт, рак легенів і горла

Алкоголь	
Залежність	Незначна форма залежності може з'явитися під час «соціального вживання». При інтенсивному вживанні можливість фізичної і /чи психічної залежності може бути дуже високою
Толерантність	Так
Короткочасний ефект	Гальмуючий ефект (після кількох доз алкоголю вживач відчуває себе вільним і розслабленим), порушується здатність мислити та реагувати, може з'явитися сентиментальність, агресивність, перебільшення власних можливостей, індиферентність (залежить від людини), зміни у рухах (не здатен рухатись прямо) і мові (базікання)
Довготривалий ефект	При надмірному систематичному вживанні – серйозні захворювання печінки, мозку, серця, шлунку.
Дуже важливо	Небезпечний у поєднанні з іншими речовинами (наприклад, таблетками и від безсоння)
Кофеїн	
Залежність	Незначна фізична залежність, яка не вважається проблемою
Толерантність	Так
Короткочасний ефект	Підвищується здатність концентруватися, відганяє втому
Довготривалий ефект	При надмірному вживанні – безсоння, неспокій

Дуже важливо	У великих обсягах підвищує ризик захворювань серця і кров'яних судин
Марихуана (конопля, гашиш)	
Залежність	Фізична та психічна залежність відносно незначна, але може бути сильною при надмірному вживанні
Толерантність	Ні
Короткочасний ефект	Розслаблювальна дія, посилює відчуття підвищує реакцію і здатність концентруватися, змінюється здатність сприймання органами чуттів оточення. У значних дозах з'являється відчуття страху, паніки, іноді втрачається свідомість
Довготривалий ефект	Шкодить органам дихання, спричиняє рак легенів (якщо палити)
Дуже важливо	У поєднанні з алкоголем підвищується дія алкоголю
Екстазі	
Залежність	Немає фізичної залежності, можлива поява психічної залежності
Толерантність	Частково (як результат ефекту впливу на свідомість)
Короткочасний ефект	Стимулюючий (змінює свідомість – залежно від соціального оточення), підвищує відчуття дружніх відносин з іншими людьми
Довготривалий ефект	Поки що не визначено. Не виключено, що при інтенсивному і довготривалому вживанні спричиняє хронічні захворювання нервової системи.

Дуже важливо	Небезпечно для тих, хто страждає на захворювання серця і кров'яних судин, діабет та епілепсію. Ефект при поєднанні з іншими препаратами досить непередбачуваний.
Бензодіазепіни (таблетки від безсоння та транквілізатори)	
Залежність	Залежність може виникнути швидко і буде сильною, особливо це стосується психічної
Толерантність	Так
Короткочасний ефект	Розслаблення, отупіння, байдужість, завищена самооцінка, погана реакція і здатність концентруватися (особливо небезпечно на автошляхах)
Довготривалий ефект	Підвищення маси тіла, уповільненість рухів та іноді – слабкість м'язів
Дуже важливо	Надзвичайно небезпечно у поєднанні з алкоголем
Кокаїн	
Залежність	Психологічна може бути дуже сильною
Толерантність	Ні
Короткочасний ефект	Стимулює, послаблює відчуття голоду і стомленості
Довготривалий ефект	Зменшення маси тіла, безсоння, страхи, бачення чогось, неадекватне сприйняття оточення, роздратованість, агресивність, підозрілість
Дуже важливо	Виснажує тіло. Після припинення вживання виникає депресія
Героїн (та інші опійні препарати)	
Залежність	Як психічна, так і фізична залежність виникає дуже швидко, дуже стійка

Толерантність	Так
Короткочасний ефект	Послаблення відчуття страху та болю, короткочасна ейфорія, емоційна в'ялість, запор
Довготривалий ефект	Байдужість
Дуже важливо	Небезпека виснаження і виникнення інфекційних захворювань, які можуть викликати нестерильні голки під час ін'єкцій
Амфетаміни	
Залежність	Психічна може з'явитися швидко і бути досить сильною
Толерантність	Так
Короткочасний ефект	Підвищує здатність концентруватися, відчуття втоми і сонливості пригнічується, зникає апетит, завищене сприйняття власних можливостей
Довготривалий ефект	Неспокій, вибухова роздратованість, зменшення маси тіла, страхи, неадекватне сприйняття оточуючого, агресивність, підозрілість
Дуже важливо	Виснажує тіло. Небезпечно для людей із серцево-судинними захворюваннями
Галюциногенні препарати	
Залежність	Фізична та психічна залежності виникають рідко
Толерантність	Ні
Короткочасний ефект	Підвищує настроїв, викликає зорові галюцинації, деформує, а іноді повністю змінює сприйняття часу та простору
Довготривалий ефект	Ускладнення, пов'язані із захворюванням головного мозку у чутливих людей (страхи, психози)

Дуже важливо	Небезпечно з причин необ'єктивного сприйняття оточуючого
Інгалянти (препарати які вдихають – клей, бензин, ефір)	
Залежність	Фізичної залежності немає, психічна може бути досить сильною
Толерантність	Так
Короткочасний ефект	Легкий знеболювальний засіб, впливає на координацію і здатність мислити тверезо. При значних дозах можлива втрата свідомості
Довготривалий ефект	Впливає на мозок, печінку, нирки та слизову оболонку
Дуже важливо	Важко контролювати передозування

При вживанні наркотиків різко порушується здатність логічно мислити, засвоювати нову інформацію та концентрувати увагу, погіршується пам'ять.

Як виникає залежність

Виникнення залежності пов'язують з адиктивною поведінкою особи. *Адиктивна поведінка* – це поведінка, що відхиляється від норми і характеризується прагненням до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану завдяки прийому різноманітних психоактивних речовин чи постійній фіксації уваги на певних видах діяльності з метою розвитку та підтримання інтенсивних емоцій. Вживання психоактивних речовин визначається як хімічна адикція.

У загальних рисах виникнення залежності відбувається у наступній послідовності:

1. Експеримент. На цьому етапі потенційний споживач вивчає, як можна підняти собі настрій за допомогою наркотичних речовин. Він на власному досвіді визначає дію наркотичних речовин на свідомість.

2. Періодичне вживання (стадія контрольованого прийому). Прийом наркотичних речовин пов'язаний з якимись обставинами.

Періодичне вживання характеризується певним ступенем самоконтролю за частотою вживання та дозою.

3. Регулярне вживання. На цьому етапі споживач більше не вживає наркотик тільки для того, щоб отримати позитивні емоції, він також намагається позбавитись від негативних емоцій та станів.

4. Нав'язлива ідея. На цьому етапі споживач в значній мірі розраховує на наркотик як на засіб позбавлення від негативних емоцій.

5. Виникнення психофізіологічної залежності. На цьому етапі споживачу важко стає відтворити позитивні моменти, які раніше мотивували його поведінку. Тепер замість задоволення він отримує лише можливість ненадовго перепочити від фізичних та психічних проблем. Головною метою є позбавлення від симптомів абстиненції.

Звернемо увагу, що приємне відчуття або ейфорія при прийомі наркотиків є проявом їх токсичної дії на організм. Поняття «ейфорія» означає безпідставний, тобто невідповідний реальній дійсності благодушний, підвищено-радісний настрій у важкохворих незадовго до смерті. Такий же щасливий, радісний стан відзначається у більшості людей після вживання спиртного та у всіх алкоголіків (першої стадії) або наркоманів (першої стадії) після прийняття наркотичної речовини. Наркотична ейфорія аналогічна алкогольній: той же стан радісного збудження, ілюзія щастя, піднесений настрій, веселощі, приємні тілесні відчуття. Однак існує і ряд компонентів, властивих тільки наркоманам: відчуття своєї значущості, всемогутності; можливі, залежно від виду та дози наркотику, яскраві галюцинації, нереальне сприйняття часу, кольору, форм, розміру предметів, відстані і звуків.

Стан ейфорії впливає на мислення, пам'ять, самооцінку. Все, що людина бачить і чує, сприймається нею у радісному збудженні. Пам'ять ніби сама відсікає усі турботи, неприємності, згадуються тільки приємні події. Людина думає, що нарешті вона посправжньому щаслива. Вона очікує тільки успіхів від своїх почиань, усіх своїх задумів і прагнень. Самооцінка стає надзвичайно завищеною. Людина почуває себе недосяжною для зауважень та

критики, відчуває свою перевагу над іншими. Той, хто знаходиться у стані ейфорії, будь-який вчинок сприймає як значне досягнення, очікує сприятливих результатів від усіх дій, що планує зробити, перебільшує свої можливості.

Ейфорія більш виражена при перших вживаннях і швидко згасає (іноді вже після першого прийому наркотичної речовини). На термін виникнення залежності впливає спосіб вживання речовини, дозування, стан здоров'я людини.

Умовно можна окреслити три *стадії* ускладнення залежності, кожна з яких не змінює попередню, а навпаки додає до картини захворювання нові та нові прояви:

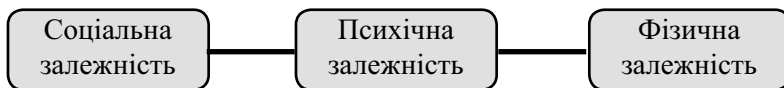
- *соціальна залежність* – людина ще не почала вживати наркотичні речовини, але потрапила у середовище тих, хто їх уживає. Вона приймає стиль поведінки, ставлення до наркотичних речовин і зовнішні атрибути групи. В такій ситуації «близькості» від наркотику людина часто внутрішньо вже готова почати вживання. Особливо це характерно для підлітків, яких приваблює сама атмосфера, «дух» наркотизованої групи. Підліток може спостерігати стан різкої зміни свідомості. Соціальної залежності сприяє усвідомленню підлітком того, що він будь-якої хвилини може змінити свій стан за допомогою наркотику;

- *психічна залежність* – на цій стадії змінюється поведінка людини, оскільки формується синдром психічного узалежнення, що виявляється спочатку неусвідомленим, а потім повністю усвідомлюваним і нездоровим потягом до наркотику. Ознаками неусвідомлюваного потягу можуть бути: стан незадоволеності за відсутності наркотику, пожвавлення в передбаченні його вживання, розмова на теми психоактивних речовин, некритична позитивна оцінка співучасників наркотизації і неприязні почуття до людей, які цьому перешкоджають. Поступово думки про наркотик у свідомості людини посідають домінуюче місце, стан наркотичного сп'яніння стає більш бажаним, втрачаються зв'язки з позитивним соціальним оточенням, зникає здатність до співпереживання, навіть щодо близьких і раніше коханих людей. Людина починає вживати наркотичні речовини з метою відчути певні емоції або відмежуватися від неприємних переживань. Психічна залежність може сформува-

тися навіть після одного-двох прийомів наркотичних речовин.

- *фізична залежність* – настає після того, як організм включає наркотики у процес обміну речовин. Тепер відчуття не тільки психічного, а й фізичного комфорту досягається лише за наявності наркотику в організмі. У цьому випадку різке припинення вживання наркотичної речовини викликає фізичний розлад різного ступеня тяжкості, який називають абстинентним синдромом або синдромом позбавлення (відміни). Прагнення до наркотику у стані абстиненції переборює всі інші бажання, навіть такі, як голод і спрага. Воно повністю підкорює собі поведінку людини. На цій стадії наркозалежності повністю зникає захисний рефлекс організму на передозування, стабілізується максимальний рівень переносимості наркотику. Ця стадія захворювання супроводжується фізичними змінами, які свідчать про інтоксикацію організму: загальним виснаженням, зміною кольору шкірних покривів, спостерігається ламкість нігтів, випадання волосся, зубів, ознаки раннього старіння. Відбуваються також зміни у психіці індивіда: падіння життєвої активності, зниження інтелекту, пам'яті, остаточне згасання моральних почуттів, повна втрата соціальних і особистих інтересів, руйнування зв'язків з рідними та близькими.

Шлях в нікуди...



Міжнародні спеціалісти з наркології пропонують розглядати стадії розвитку психічної і фізичної залежності відповідно до того, яку речовину приймає людина:

1 стадія – паління тютюну (нікотиноманія);

2 стадія – вживання алкоголю;

3 стадія – паління препаратів із коноплі (гашиш, марихуана);

4 стадія – вживання «важких наркотичних препаратів».

Отже, наркотики відрізняються від інших психоактивних речовин тільки з юридичної точки зору. І тютюнопаління, і алкоголізм, і наркоманія, і токсикоманія по суті є різновидами одного явища – *залежності від хімічної речовини*. Науковцями доведено,

що між наркоманією і палінням є дуже тісний зв'язок: серед споживачів нелегальних наркотиків 85 % тих, хто палив чи палить.

Діагноз залежності може бути поставлений тільки за наявності трьох і більше перерахованих нижче ознак, які виникли протягом певного часу:

- сильна потреба або необхідність приймати речовину;
- порушення здатності контролювати прийом речовини, тобто початок вживання, закінчення або дозування вживаних речовин;
- фізіологічні ознаки;
- ознаки толерантності (збільшення дози речовини, необхідної для досягнення ефекту, який раніше спостерігався при більш низьких дозах);
- прогресуюче забуття альтернативних інтересів на користь вживання речовини, збільшення часу, необхідного для придбання, вживання речовини або відновлення після її дії;
- продовження вживання речовини, незважаючи на очевидні шкідливі наслідки (спричинення шкоди печінці внаслідок зловживання алкоголем, депресивний стан після періоду вживання речовини, зниження когнітивних функцій внаслідок вживання психоактивних речовин).

Залежність обмежує можливості самореалізації, згубно впливає на стосунки між людьми, провокує конфлікти ситуації, спричиняє постійне збільшення дози психоактивної речовини. Процес деградації особистості йде дуже швидко. Наркомани у 30-40 років (якщо вони доживають до цього віку) – виглядають і почуваються як 70-80-річні.

Міфи та факти про психоактивні речовини і виживання їх дітьми та підлітками

Міф: алкоголь – це стимулятор, що бадьорить.

Факт: алкоголь – це депресант, він уповільнює роботу головного та спинного мозку.

Міф: залежність від наркотиків – це лише невинні витівки, завжди можна відмовитись від прийому наступної дози.

Факт: наркотична залежність – це реальність. Вона має як фізичний, так і психічний характер.

Міф: діти вперше пробують наркотик після пропозиції незнайомців, які ходять всюди, де є діти (спортивні майданчики, школи).

Факт: діти та підлітки вперше знайомляться з наркотиками від знайомих людей (друзі, родичі).

Міф: щоб протверезіти, достатньо випити чашку міцного чаю або кави, подихати свіжим повітрям або прийняти холодний душ.

Факт: як тільки алкоголь потрапив до організму людини, не можна нічим прискорити метаболічні процеси, щоб позбавитись від нього.

Міф: людям завжди веселіше, якщо вони вживають алкоголь.

Факт: не у всіх людей алкоголь підвищує настрій, у багатьох спостерігається зворотній процес, або ж спалахи агресії.

Міф: якщо не колоти у вену, то залежності не буде.

Факт: будь-який спосіб уживання психоактивних речовин призводить до залежності.

Міф: курці, алкоголіки та наркомани – слабкі, безвольні люди.

Факт: залежність від психоактивних речовин, як і будь-яке інше хронічне захворювання, не має відношення до сили волі.

Міф: усі сучасні музиканти вживають наркотики, що не заважає їм бути успішними.

Факт: багато сучасних музикантів надають перевагу утриманню від вживання психоактивних речовин, оскільки це може негативно позначитись на їхній творчості.

Міф: оскільки марихуана збільшує здатність до концентрації уваги та сприйняття інформації, вона збільшує творчий потенціал людини, полегшує навчання.

Факт: марихуана погіршує здатність до концентрації уваги та перешкоджає повноцінному навчанню.

Міф: ніхто ще не став алкоголіком від вживання 100-150 г алкоголю щоденно.

Факт: алкоголізм розвивається швидше при регулярному вживанні алкоголю навіть у невеликих дозах.

Міф: до марихуани не звикають.

Факт: марихуана – це наркотик, до якого формується залежність.

Міф: взимку вживання алкоголю тільки зігріває і зовсім не шкодить здоров'ю.

Факт: вживання алкоголю спричиняє розширення судин. Не дивлячись на те, що це викликає відчуття тепла, організм насправді швидко його втрачає, що призводить до зниження температури тіла.

Міф: підлітки вживають наркотики внаслідок тиску з боку однокласників та старших.

Факт: молоді люди можуть вживати наркотики тому що це роблять їх друзі, але далеко не завжди це є результатом примусу. Зачасту, тиск має інше походження, як-то: допитливість, бажання нового досвіду, бути «за свого»...

Міф: якби міліція працювала належним чином і ізолювала наркодилерів від шкіл, то проблеми не існувало б...

Факт: жодна поліція світу не спроможна гарантувати стовідсотковий захист від наркотиків; багато підлітків купують чи отримують наркотики через знайомих.

Міф: в школі дітям розповідають про шкоду наркотиків, тому немає необхідності мені говорити про це.

Факт: шкільна антинаркотична освіта найбільш ефективна, коли вона підкріплена батьками вдома.

Міф: мої діти не будуть вживати наркотики, бо вони – щасливі.

Факт: як нещасливі так і щасливі діти можуть вживати наркотики.

Міф: однієї проби наркотиків достатньо, щоб стати залежним.

Факт: є різні наркотики і різні способи їх вживання. Не всі наркотики ведуть до фізичної залежності в однаковій мірі.

Міф: якщо розповідати дітям жахливі історії про наркотики, то вони не будуть їх вживати.

Факт: цей шлях навряд чи буде ефективним, особливо, якщо підліток вже пробував наркотики або має знайомих, які роблять це. Він вважатиме, що батьки просто перебільшують дійсність.

Чому діти та підлітки вживають психоактивні речовини

Існують десятки ймовірних відповідей на це запитання, але статистичний аналіз називає кілька основних груп чинників, що ведуть до вживання дітьми та підлітками психоактивних речовин, а саме:

1. Допитливість, прагнення нових відчуттів, до «забороненого плоду», що базується на хибній упевненості, що вживання кількох доз ще не призводить до залежності.

Навколо чого вся ця метушня? А якби я себе відчув?

2. Вплив однолітків, друзів, компанії антисоціального спрямування.

Мене приймуть «за свого», якщо я зроблю це.

3. Задоволення, бажання здаватися дорослішими. Це найчастіша причина всіх підліткових вчинків, що виникає через внутрішній дискомфорт і невпевненості в собі.

Мені подобається це відчуття та моя поведінка «під кайфом».

4. Нудьга, поява синдрому «беззмистовного» життя, почуття самотності, відсутність уваги і допомоги з боку батьків, педагогів.

Що це робити? Мене ніщо не цікавить.

5. Втеча через невдоволення життям, що виникає на ґрунті постійних конфліктів у сім'ї, навчальному закладі, низького матеріального і соціального рівня, сильне душевне потрясіння.

Коли я п'яний чи «під кайфом», я забуваю про всі проблеми.

6. Форма протесту виникає у ситуації, коли дитина «задавлена» заборонами і критикою. У такий спосіб вона намагається вирватися за межі батьківського «террору».

Якщо ви зі мною так, то я вам покажу!

7. Недостатній розвиток відчуття «забороненого» як внутрішнього фактора (в неповних сім'ях, при неправильному вихованні).

Спробую, а що тут такого?

Таким чином, мотиви прийому психоактивних речовин дітьми та підлітками різноманітні. Це може бути і цікавість, і бажання відчувати ейфорію, і бути «таким як усі» в групі, і виглядати більш дорослим. Чим молодший індивід, тим більше значення має груповий мотив. Доказом цього є те, що довгий час діти та підлітки вживають психоактивні речовини без вибору, ті, які вдалося знайти, і важливим є саме спільне сп'яніння, ейфорія, що зближує групу, урівнює її членів.

Вікові особливості дітей та вживання психоактивних речовин

У молодшому шкільному віці (6-10 років) особливостями вікової психології, що можуть відігравати роль причини вживання психоактивних речовин, є перш за все прагнення наслідувати батьків та дитяча цікавість, інтерес до всього нового. Особливе занепокоєння викликають сім'ї, у яких хтось із дорослих (або обидва) зло-

вживають психоактивними речовинами. За таких умов дитина набуває навичок і стереотипів тютюнопаління, уживання алкоголю, наркотиків. Несприятливі умови життя, аморальний спосіб життя батьків спонукають дитину йти на вулицю, шукати собі там друзів, захист.

У *підлітковому віці (10-14 років)* цілий набір психологічних характеристик може призвести до експериментів із психоактивними речовинами. Це гіпертрофоване прагнення до самостійності, реакція протесту щодо дорослих, реакція групування з однолітками та наслідування кумирів, авторитетів. Надзвичайно важливе значення мають прагнення виглядати дорослим, самоствердитись у колективі. Морально-психологічна незрілість підлітка робить неможливим критичне мислення у ситуаціях пропозиції психоактивних речовин з боку оточуючих, яких він поважає.

Ранній юнацький вік (14-18 років) – це період формування світогляду, переконань, життєвого самоствердження, бурхливого росту самосвідомості, активного осмислення майбутнього. У цей період розквітає розумова діяльність, що супроводжується намаганням виробити власну точку зору, дати свою оцінку навколишньому світу. Але власна точка зору не завжди співпадає з загальноприйнятою, дуже часто вчителі та батьки безапеляційно нехтують наївними, односторонніми, незрілими висновками, провокуючи цим конфлікти. Цей вік є сенситивним періодом моральної зрілості, цьому сприяють зміни характеру діяльності, становищу у суспільстві і колективі, інтенсивності спілкування. Гострішою стає потреба виявити свою індивідуальність. Звідси виникає втрата почуття міри, демонстративна поведінка людини, часом не зовсім безпечні захоплення, у тому числі психоактивними речовинами. Молоді люди важко переживають проблеми, пов'язані з першим коханням. Недостатня увага, глузливо-зневажливе ставлення дорослих до цих проблем стає приводом до глибоких внутрішніх конфліктів і часто – причиною наркотизації.

Звернемо увагу на деякі факти. Встановлено, що прилучення до алкоголю відбувається переважно в святкові дні. Під час першого вживання алкоголю більшість підлітків відчуває огиду або байдужість і тільки близько 24% – задоволення. Подальше вживання алкоголю залежить від ставлення до нього близьких людей,

зокрема батьків. У сім'ях в яких батьки не зловживають алкоголем, середній вік прилучення до спиртних напоїв – 12-15 років, у неблагополучних сім'ях – 9-12 років. Тобто алкогольні установки батьки передають своїм дітям.

Спостереження вчених виявили, що для маленьких дітей характерна відроза і байдужість до тютюну, алкоголю та наркотиків. Навіть при їхньому випадковому вживанні дитина надовго зберігає відрозу до цих шкідливих речовин.

Для підлітків «експериментування» з наркотичними речовинами особливо небезпечно, оскільки вони часто не розуміють і повністю не усвідомлюють їхньої згубної дії і шкоди від них для свого організму. У зв'язку з фізіологічними особливостями організму підлітків наркотична залежність розвивається у них набагато швидше, ніж у дорослих.

Слід пам'ятати, що психоактивні речовини набагато небезпечніші для дітей і підлітків, ніж для дорослих – наркотична залежність у них може виникати вже через кілька тижнів. За незначного передозування психоактивними речовинами виникають тяжкі порушення діяльності організму, які можуть закінчитися смертю через зупинку серця або дихання.

Фактори ризику та захисту щодо вживання психоактивних речовин неповнолітніми

(відповідно до матеріалів книги «Planning for Results»)

Ризиком прийнято вважати можливість, більшу ймовірність чого-небудь, як правило негативного, небажаного, що може відбутися або не відбутися. *Захистом* є усі потенційні можливості, що можуть нівелювати ризики, попередити їх вплив.

Фактори ризику та захисту існують на кожному рівні суспільного життя. Ми можемо їх розмежувати за основними сферами життєдіяльності.

Ключові фактори ризику та захисту за сферами:

Сфера життєдіяльності	Фактор захисту	Фактор ризику
<u>Особистісна сфера</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Позитивні особистісні риси, що включають соціальні навички та соціальну відповідальність, готовність до співпраці, емоційну стабільність, позитивну самооцінку, гнучкість, вміння вирішувати проблеми; • приналежність до соціальних установ та сповідування соціальних цінностей, включаючи зв'язок з батьками та іншими членами родини; відданість школі, стійкий зв'язок з релігійними громадами та установами, віра в соціальні цінності; • соціальна та емоційна компетенція, включаючи гарні комунікативні навички, відповідальність, співчуття, турботу, почуття гумору, схильність до соціально-позитивної поведінки, навички у вирішенні проблем, почуття незалежності, цілеспрямованість, самодисципліна. 	<ul style="list-style-type: none"> • Неадекватні життєві навички; • брак самоконтролю, впевненості та навичок відмови одноліткам; • низька самооцінка; • недостатня впевненість у собі; • емоційні та психологічні проблеми; • прихильне ставлення до вживання наркотиків; • відторгнення загальноприйнятих цінностей та релігій; • шкільні невдачі; • брак зв'язків зі школою; • рання антисоціальна поведінка, така як скоєння крадіжок, схильність до обману й агресії (особливо в хлопців), що зачасту поєднується з надмірною скромністю або ж надмірною активністю.
<u>Сімейна сфера</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Позитивні зв'язки з сім'єю; • батьківська турбота, що включає душевне тепло та відсутність жорсткої критики, довіру, батьківський професіоналізм, послідовні очікування, 	<ul style="list-style-type: none"> • Сімейні конфлікти та побутове насилля; • неорганізованість сім'ї; • брак сімейної єдності; • соціальна ізоляція сім'ї;

<p><u>Сімейна сфера</u></p>	<p>участь дітей в прийнятті сімейних рішень та розподілі обов'язків;</p> <ul style="list-style-type: none"> • емоційно сприятливе сімейне оточення, включаючи батьківську увагу до інтересів дітей, впорядковані відносини між батьками та дітьми, батьківська участь у виконанні домашніх завдань та шкільних заходах. 	<ul style="list-style-type: none"> • схвальне ставлення до вживання наркотиків; • невизначені правила та покарання стосовно вживання наркотиків; • недостатній контроль за дітьми; • нереалістичні очікування щодо розвитку дітей.
<p><u>Сфера од-нолітків</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Контакти з однолітками, які долучені до школи, активного дозвілля, громадської діяльності, релігійних та інших видів суспільно корисної діяльності. 	<ul style="list-style-type: none"> • Контакти з однолітками, які схильні до девіантної поведінки та вживання наркотиків; • контакти з однолітками, які саботують заходи, що організовані для молоді; • перебування за межами контролю.
<p><u>Сфера школи</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Турбота та підтримка, відчуття спільноти в класі та школі; • високі очікування з боку педагогічних працівників школи; • чіткі та стандартні правила прийнятної поведінки; • участь молоді у процесі управління та прийняття рішень у школі. 	<ul style="list-style-type: none"> • Двозначна, нечітка або непослідовна політика відносно вживання наркотиків та учнівської поведінки; • байдуже ставлення персоналу та учнів до вживання наркотиків; • занадто сувора або вибіркова практика в шкільному управлінні; • доступність наркотиків на території школи; • недостатній зв'язок з батьками.

<p><u>Сфера громади</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Турбота та підтримка; • високі очікування щодо молоді; • можливості для участі молоді в громадських проектах. 	<ul style="list-style-type: none"> • Неорганізована громада; • брак зв'язків з громадою; • брак гордості за культурну приналежність; • обмаль знань щодо культури більшості; • терпиме ставлення громади до вживання наркотиків; • легкий доступ до наркотиків; • недостатність заходів та можливостей для соціальної зайнятості молоді.
<p><u>Сфера суспільства (оточуюче середовище)</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Розуміння природи ЗМІ; • зменшена доступність наркотиків; • збільшені через оподаткування ціни на легалізовані наркотики; • підвищений вік дозволу на придбання та дозволеного вживання; • більш суворе законодавство щодо керування транспортом під впливом наркотиків. 	<ul style="list-style-type: none"> • Збідніння; • безробіття та недостатня зайнятість населення; • дискримінація; • сприяюча наркотикам реклама та повідомлення в ЗМІ.

Що ми знаємо про фактори ризику та захисту

У результаті досліджень з'являються нові дані щодо факторів ризику та захисту. Інколи вони суперечать загальноприйнятій суспільній уяві. Розглянемо ряд з них відповідно до визначених сфер.

В особистісній сфері:

- вірогідність вживання алкоголю та нелегальних наркотиків у курців в десять разів вище, ніж у тих, хто не палить тютюн;
- молодь шкільного віку, котра палить тютюн або експериментує з ним, є більш схильною до проблемної поведінки, ніж їх однолітки, які не вживають тютюн;
- молодим людям притаманно більше перейматись близькими наслідками вживання наркотиків, ніж тими, що настануть в далекій перспективі;
- вживання тютюну, алкоголю та нелегальних наркотиків у підлітковому віці часто поєднується з проблемами зі сном;
- пошук сенсації, нового досвіду, ситуації ризику, як правило, поєднується з вживанням наркотиків;
- неконтрольовані емоції гніву, агресії збільшують вірогідність девіантної поведінки молоді; проблемна поведінка, надмірне збудження та агресія можуть бути передвісниками вживання наркотиків;
- діти та підлітки перебувають під найбільшим ризиком, якщо вони не лише систематично вживають тютюн та алкоголь, а й схильні до експериментів з іншими наркотиками; вони також мають високу вірогідність наявності проблем, що пов'язані з соціальним функціонуванням, кримінальною діяльністю, психологічним та фізичним здоров'ям, ВІЛ, залежністю від наркотиків;
- дівчата є більш схильними, ніж хлопці, до ризику ВІЛ-інфікування, що зумовлено користуванням спільними шприцями, сексуальними контактами в обмін на наркотики чи гроші, в тому числі з ВІЛ-позитивними партнерами чи зі споживачами ін'єкційних наркотиків;
- симптоми депресії є типовими для підлітків, які вживають наркотики; особливо це характерно для хлопців, які вживають алкоголь та марихуану;

- вживання наркотиків асоціюється з незахищеними сексуальними контактами;
- молодь, яка не впевнена у власній сексуальній орієнтації, наражається на додатковий ризик щодо вживання наркотиків;
- агресивна та зухвала поведінка в класі (особливо серед хлопців) є передвісником вживання наркотиків;
- релігійність є фактором захисту щодо вживання наркотиків;
- у гендерному вимірі для хлопців підліткового віку, які вживають наркотики, є більш притаманними, ніж дівчатам, менша сімейна підтримка та пропуски шкільних занять; а для дівчат більш типовими є депресія, навмисне завдання шкоди власному тілу, схильність то суїцидів та рання сексуальна активність;
- підлітки, які мають особисті цінності, є менш схильними до вживання наркотиків, ніж ті, які цінують академічні досягнення вище від незалежності;
- соціальна компетенція, навички самостійного прийняття рішень, особистісна самодостатність та розуміння соціальних переваг відмови від паління є важливими в попередженні вживання тютюну;
- підлітки, які схильні до проблемної поведінки, такої як бунтарство, є схильними до паління; це стосується як хлопців так і дівчат;
- підлітки, які вживають наркотики, є більш схильними до сексуально-ризикованої поведінки, ніж їх однолітки, які не вживають наркоти.

У сфері сім'ї:

- брак батьківських навичок щодо виховання дітей може бути передумовою для вживання наркотиків дітьми; якщо батьки володіють технікою організації дисципліни, що включає встановлення певних меж та послідовних нагород за позитивну поведінку, то це зменшує ризик вживання наркотиків;
- у сім'ях, де батьки вживають наркотики, діти також перебувають під високим ризиком вживання наркотиків; *старші брати та сестри впливають на молодших ще більше, ніж батьки;*

- слабкі емоційні зв'язки між батьками та дітьми підвищують ризик вживання наркотиків останніми;
- жінки, які вживають наркотики, є більш вірогідними жертвами побутового насилля;
- батьківський нагляд за дітьми, їх діяльністю, дозвіллям та зв'язками захищає від вживання наркотиків;
- навчання батьків навичкам комунікації з дітьми сприяє утриманню дітей від вживання марихуани.

У шкільній сфері:

- низькі результати в навчанні, байдужість до навчального процесу є передумовами до пропусків занять та вживання наркотиків; на противагу цьому – високі шкільні результати, залучення до шкільних, позашкільних та спортивних заходів зменшують ризик вживання наркотиків;
- прив'язаність дітей до школи зменшує ризик вживання ними наркотиків та іншої проблемної поведінки;
- шкільні і сімейні конфлікти та особистісні проблеми дітей збільшують ризик їхньої проблемної поведінки;
- усвідомлення вчителями та учнями чітких правил поведінки в школі зменшує ймовірність та ризик проблемної поведінки;
- надмірна вікова різниця з однокласниками збільшує ризик вживання наркотиків.

У сфері однолітків:

- *вживання наркотиків однолітками, з якими спілкується дитина, є найсильнішою ознакою ризику*; разом з тим, підлітки схильні перебільшувати факти вживання наркотиків однолітками;
- тиск з боку однолітків та прагнення до відповідності груповій поведінці є яскравими ознаками ризикованої поведінки у майбутньому;
- системне залучення учнів до позакласних заходів зменшує ризик вживання наркотиків;
- зв'язок з однолітками девіантної поведінки є сигналом ризику раннього вживання наркотиків;
- неприйняття з боку однолітків збільшує ризик шкільних про-

блем та скоєння правопорушень, що в свою чергу провокує вживання наркотиків;

- підлітки, які надто зорієнтована на однолітків та піддаються зовнішньому впливу і контролю, є вразливими до вживання психоактивних речовин та протиправної поведінки;

- підлітки, які мають високий рівень соціальної підтримки, більш вірогідно утримаються від експериментів з наркотиками;

- залучення однолітків до програм профілактики є важливими для успіху цих програм;

- тиск з боку однолітків, попередні експерименти з палінням тютюну та наявність у сім'ї осіб, які палять, – асоціюються в молодіжному середовищі з вживанням тютюну і відповідно провокують таку поведінку.

У сфері громади:

- доступність тютюну, алкоголю та нелегальних наркотиків збільшує вірогідність долучення молоді до наркотиків;

- грошова винагорода мотивує підлітків до участі в громадських заходах проти паління, але не впливає на їх бажання щодо паління;

- діти вулиці наражаються на підвищений ризик вживання наркотиків;

- економічні та соціальні проблеми в громаді значно підвищують вірогідність вживання наркотиків підлітками.

У сфері суспільства:

- здатність придбати алкоголь поєднується з його вживанням та проблемною поведінкою;

- аналіз політики, що стосується вживання алкоголю, свідчить, що найбільш ефективними методами зменшення вживання спиртного підлітками є:

- підвищення податків та ціни на спиртні напої;

- підвищення мінімального віку щодо вживання алкоголю;

- політика нетерпимості до алкоголю;

- вірогідність вживання тютюну збільшується серед підлітків, які бажають палити сигарети заради власного іміджу; якщо поді-

бна потреба відпадає, то відповідно зменшується й ініціація паління тютюну;

- громадські ініціативи проти наркотиків можуть допомогти викрити нелегальних торговців, зменшити гостроту проблеми наркотиків та злочинності;

- дані установ виконання покарань свідчать про негативний вплив певних телевізійних програм на вживання наркотиків; батькам доцільно обмежити кількість та слідкувати за якістю телепрограм, які дивляться діти, особливо тих програм, які рекламують вживання наркотиків;

- підвищення мінімального віку для придбання алкоголю зменшує вживання спиртного молоддю, а також зменшує кількість ДТП, що пов'язані з вживанням алкоголю.

У сфері праці:

- підлітки, які працюють понад 15 годин протягом тижня, є більш схильними до вживання наркотиків;

- стрес на роботі збільшує вірогідність вживання наркотиків;

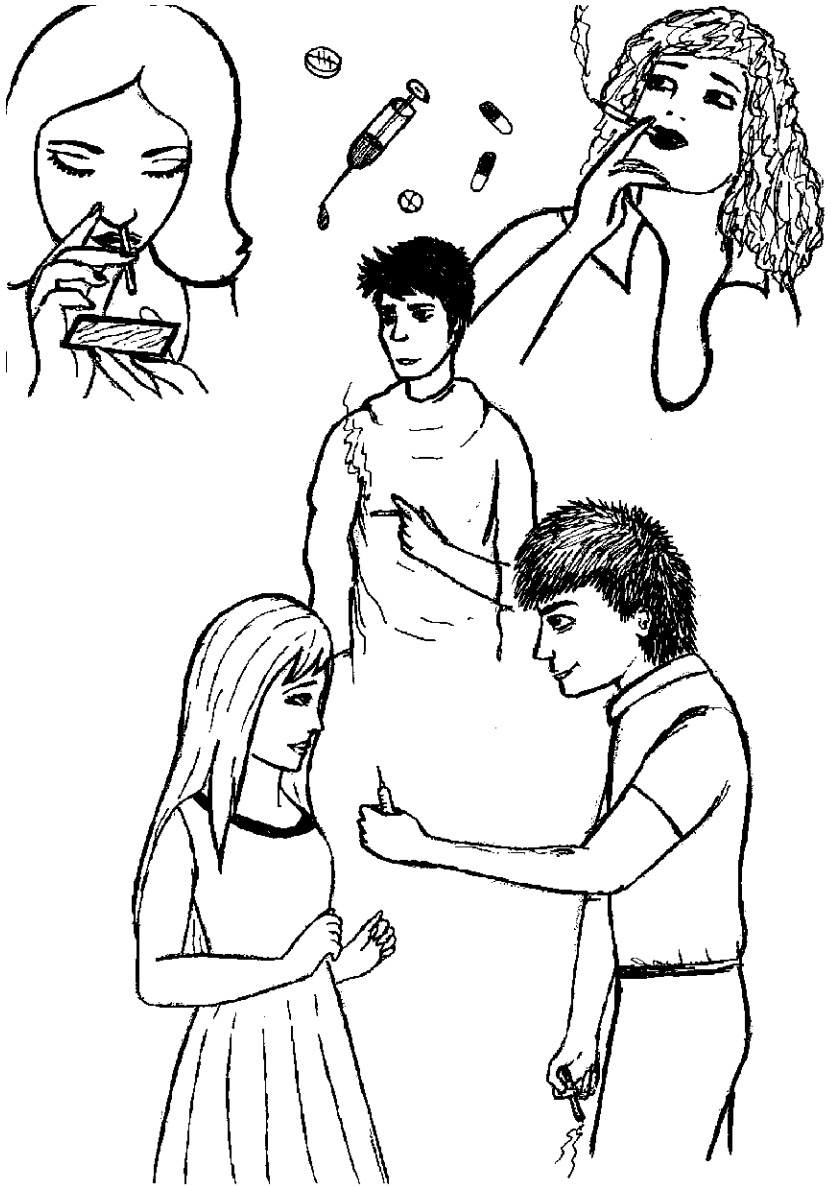
- якщо роботодавець проводить політику, що засуджує вживання наркотиків, то змінюються і відповідні норми в колективі.

Стійкість особистості дитини як здатність відмови від психоактивних речовин

Стійкість – це якість, яка допомагає дітям, які зазнають великого ризику, не зійти з життєвої дороги і не почати вживати наркотики, пропускати шкільні заняття, скоювати правопорушення. Стійкість дозволяє їм уникнути, мінімізувати або здолати фактори ризику. Дослідження, що було проведене Бенардом (1992 р.), визначає п'ять основних категорій рис особистості, які сприяють стійкості.

1. Соціальна компетенція або прояв соціально-позитивної поведінки.

Риси, що дозволяють дітям формувати та утримувати здорові взаємовідносини з іншими людьми:



- особиста відповідальність та здатність отримувати позитивні відгуки від інших;
- гнучкість;
- співчуття та турбота;
- гарні комунікативні навички;
- почуття гумору.

2. Добре розвинуті навички вирішення проблем.

Ця категорія не повинна плутатись з високими академічними досягненнями. Вона передбачає здатність розпізнати соціальні впливи та приймати рішення стосовно цих впливів. Навички, що відносяться до даної категорії:

- планування;
- критичний підхід;
- увага;
- ресурси та ініціатива.

3. Автономія

Складові автономії:

- відчуття власної ідентифікації та цінності; самооцінка та самодостатність;
- здатність діяти незалежно;
- здатність виокремитись і дистанціюватись від згубного оточення та ситуації;
- опір.

4. Релігійність, духовність, складові яких:

- стійка віра;
- почуття потрібності та приналежності до громади.

5. Окреслення мети та майбутнього, складовими чого є:

- зацікавленість;
- цілеспрямованість;
- мотивація досягнення;
- прагнення до освіти, самоосвіта;

- цілеспрямованість;
- надія;
- віра в привабливе досяжне майбутнє.

Виховання стійкості особистості дитини та позитивне батьківство у профілактиці вживання психоактивних речовин

Якими діти народжуються – ні від кого не залежить, але в наших силах зробити їх хорошими через правильне виховання.

Плутарх

1. Спілкування

Гарне спілкування між батьками та дітьми є основою міцних сімейних зв'язків. Удосконалення комунікативних навичок допоможе батькам виявити потенційну проблему на ранній стадії та залишатись поінформованим щодо життя дітей.

Перед тим, як почати спілкування:

- переконайтесь, що це слухний час для розмови, і ви зможете на 100% сфокусуватись на спілкуванні з вашою дитиною;
- приготуйте план;
- зберіться з думками до початку розмови;
- будьте спокійні та толерантні (терплячі);
- усуньте те, що може заважати розмові.

Ключові навички комунікації включають:

1) *Вміння ставити запитання.* Якість отриманої інформації залежить від того, які питання ви поставите.

- Продемонструйте інтерес та турботу; не дорікайте і не звинувачуйте. Замість того, щоб казати: «Як ти міг потрапити в таку халепу?», краще скажіть: «Це виглядає, як складна ситуація. Ти мабуть почувася збентежено?».

- Заохочуйте мислення, зорієнтоване на вирішення проблеми. Замість того, щоб казати: «Коли ти це робив, ти про щось думав?», скажіть: «Як ти вважаєш, як було б можливо уникнути подібних наслідків?».

2) *Вміння слухати та спостерігати.* Діти почуваються більш зручно, якщо знають, що батьки вислухають їх до кінця і не будуть звинувачувати.

Контроль емоцій. Іноді розмова з дитиною проводить до небажаних емоцій, що заважають конструктивному спілкуванню. Наведені нижче поради допоможуть тримати розмову в бажаному напрямі:

- контролюйте ваші думки та ваші дії;
- оцініть ситуацію і вирішіть, чи не занадто ви засмучені для продовження розмови;
- припиніть розмову, якщо ви почуваєте себе сердито чи засмучено;
- заплануйте розібратись з проблемою в найближчі 24 години.

Додаткові поради:

- будьте максимально включені у розмову та сконцентровані;
- продемонструйте розуміння;
- слухайте з повагою;
- будьте зацікавлені;
- уникайте негативних емоцій;
- висловлюйте підтримку.

2. Заохочення

Заохочення є ключем до формування впевненості, сприяє самоідентифікації людини та допомагає батькам розвивати співпрацю з дитиною і зменшувати конфліктність. Багато успішних людей пам'ятають заохочення, які вони отримували від батьків, вчителів та інших дорослих. Регулярні заохочення допомагають високій самооцінці молоді та надають впевненості до:

- пошуку нових цікавих видів діяльності;
- побудови дружніх стосунків;
- виконання складних завдань;
- прояву та розвитку креативності.

Заохочення сприяє формуванню особистості, оскільки воно одразу сигналізує дитині:

1) *Ти можеш це зробити!* Діти вірять, що можуть це зробити, якщо батьки:

- допомагають їм розібрати велику проблему на менші складові;
- нагадують їм про їхній потенціал та позитивний попередній досвід;
- заохочують їх через власний досвід у схожих ситуаціях;

2) *Ти маєш гарні ідеї!* Діти вірять, що мають гарні ідеї, якщо батьки:

- прохають їх поділитись думками та почуттями;
- слухають те, що вони мають сказати;
- питають про їхню думку стосовно сімейних планів та подій;
- прохають про допомогу у вирішенні сімейних проблем.

3) *Ти важливий!* Діти усвідомлюють власну важливість, якщо батьки:

- пам'ятають, що діти їм казали;
- приділяють дітям щоденно певний час;
- відвідують школу та позашкільні заходи;
- дають дітям знати, що про них турбуються, навіть якщо вони далеко;
- радіють успіхам та досягненням дітей.

Прояви шкідливої поведінки батьків:

- саркастичне чи негативне ставлення щодо здатності дитини до успіху;
- порівняння дитини з її братами чи сестрами;
- перебірати повноваження на себе, якщо прогрес дитини повільний;
- нагадування дитині про попередні невдачі.

Приклади підбадьорюючих висловлювань:

- «Я знаю, це було нелегко»;
- «Ти виконав таку чудову роботу!»;
- «Продовжуй спроби»;
- «У тебе це дуже вправно виходить!»;
- «Ти багато чому вчишся»;
- «Мені подобається, як ти це зробив»;
- «Ти отримуєш гарну практику»;
- «Приємно дивитись, як вправно ти працюєш»;
- «Я так тобою пишаюся».

3. Переговори (погодження)

Рішення, що приймаються в результаті переговорів, підказують батькам шлях до спільної роботи та спільних рішень щодо вирішення проблем. Вони сприяють позитивним змінам, підтримують співпрацю та навчають дітей наступному:

- концентруватись насамперед на вирішенні проблеми, а не на самій проблемі;
- передбачати можливі наслідки певної поведінки;
- розвивати комунікативні навички.

Передумови для успіху

Коли: виберіть спокійний, регулярний час в розкладі (не посеред проблеми).

Де: виберіть нейтральне місце, де ніщо не буде відволікати.

Як:

- виберіть реальні проблеми, які є незначними та специфічними;
- незацікавлено сформулюйте проблему;
- визнайте позитивну поведінку іншої людини;
- візьміть на себе частину відповідальності за проблему;
- повторіть почуту інформацію, підкресліть розуміння і зупиніться, якщо ви засмучені.

Кроки до вирішення проблеми

Мозковий штурм – відкрийте ваш розум для всіх ідей:

- прагніть щоб кожен висловив три ідеї (пропозиції);
- будь-яка ідея є гарною, навіть, якщо вона звучить нерозумно;
- висловлюйте ідеї по черзі.

Оцініть список ідей:

- оцініть переваги (+) та недоліки (-) кожної з ідей.

Виберіть варіанти вирішення проблеми:

- за потреби поєднуйте ідеї;
- всі повинні погодитись з обраним варіантом рішення.

Продовження:

- підтримуйте зв'язок у процесі вирішення проблеми, щоб бачити прогрес;
- якщо це не працює, поверніться до складеного переліку варіантів;
- за необхідності проведіть новий мозковий штурм.

Поради щодо уникнення потенційних перешкод:

- не намагайтесь вирішити дуже «гарячі» (чутливі) проблеми;
- не звинувачуйте та не ображайте один одного;
- не робіть припущень щодо намірів іншої людини;
- не згадуйте минуле, уникайте таких слів як «завжди» та «ніколи»;
- не читайте лекції, прості формулювання краще донесуть вашу точку зору.

4. Встановлення меж (правил)

Встановлення меж (лімітів) допомагає навчати дітей самоконтролю та відповідальності, демонструє турботу та визначає кордони безпеки. Це також допомагає їм усвідомити важливість слідування правилам. Цей процес включає два кроки:

Крок перший: встановлення правил:

- встановіть зрозумілі, прості, специфічні правила;
- переконайтесь, що дитина розуміє правила;

- складіть перелік наслідків;
- будьте готовими пройти весь шлях.

Крок другий: виконання правил

Дослідження свідчать, що батьки досягають найбільшого ефекту у встановленні меж (правил), коли вони одразу переходять до виконання прийнятих правил. Діти виконують правила, якщо бачать постійний контроль та зв'язок із наслідками.

- Якщо правило порушене – застосуйте передбачений наслідок.
- Якщо правила дотримуються – запропонуйте заохочення.

Тестування (перевірка) меж – є природним для дітей, але це створює чимало проблем для батьків. Часто наша перша реакція може бути викликана страхом за безпеку дитини або роздратуванням через непослух. Наведені нижче поради допоможуть батькам вжити відповідні наслідки у випадку порушення правил.

- Надайте перевагу незначним наслідкам (покаранням).
- Уникайте наслідків, які карають вас.
- Не допускайте натяків на образи.
- Ефективними наслідками є ті, що перебувають під вашим контролем і не заохочують до подальшої девіантної поведінки.

Молодь може розгніватись, діяти наперекір або ізолюватись внаслідок застосування покарань. Ваша дитина тестує, перевіряє вас на встановлені вами межі. Не реагуйте. Будьте послідовними в дотриманні правил.

Додаткові поради

- Встановіть зрозумілі межі та прогнозуйте наслідки.
- Реагуйте на ранні сигнали.
- Уникайте суперечок та погроз.
- Пам'ятайте про використання твердого та спокійного голосу.
- Будьте послідовними кожного разу, коли правило (межа) порушене.
- Пропонуйте заохочення кожного разу, коли правил дотримуються.

5. Нагляд (контроль)

Нагляд є центральним елементом ефективного батьківства. Це неабиякий виклик – контролювати поведінку молоді, коли вона проводить багато часу далеко від сім'ї. Нагляд за дитиною допомагає батькам усвідомити проблему від часу зародження, впливати на безпеку дитини та бути в курсі подій.

Чотири правила нагляду можуть допомогти у цій важкій справі:

1) Зрозумілі (ясні) правила – майте декілька правил, поза обговоренням, стосовно поведінки дитини! Наприклад:

- «Ти маєш дати мені номер телефону того місця або тієї людини з якою ти будеш проводити час»;
- «Я заздалегідь повинен мати інформацію про те місце, куди ти збираєшся йти» (Це дасть вам час перевірити вказане місце.);
- «Жодних друзів удома, коли ми відсутні».

2) Спілкування – регулярне спілкування з іншими батьками та вчителями:

- допоможе вам бути в курсі щоденної діяльності вашої дитини;
- створює можливості, які допомагають долати проблеми;
- надає інформацію про небезпечні для дитини місця та людей.

3) Контроль – допомагає дитині усвідомити, що ви турбуєтесь про її безпеку та важливість дотримання правил. Це важко для тих батьків, які хочуть завжди довіряти дитині. До того ж діти можуть чинити опір.

- Коли ваша дитина дає вам номер телефону друга, зателефонуйте та поспілкуйтесь з його батьками.
- Познайомтесь з батьками друзів вашої дитини, щоб бути впевненими та контролювати ситуацію.
- Дізнайтесь про місце заходу, на який іде ваша дитина, та переконайтесь, що там буде відповідальна доросла людина.

4) Послідовність – нагляд є найбільш ефективним, коли батьки встановлюють чіткі межі та контролюють їх дотримання. Будьте також послідовними в заохоченнях за сумлінне дотримання правил.

Як ви можете здійснювати нагляд, перебуваючи за межами домівки?

- Знайте розклад вашої дитини.
- Дзвоніть вашій дитині в різний час.
- Зобов'яжіть дитину повідомляти вас чи іншу відповідальну людину кожного разу про свій прихід додому чи на місце призначення.
- Робіть несподівані візити чи дзвінки.
- Спілкуйтесь з тими дорослими, які проводять час з вашою дитиною.

Додаткові поради

- Будьте в курсі подій.
- Виділяйте час, щоб вислухати вашу дитину.
- Знайте, з ким дружить ваша дитина та спостерігайте, як вони спілкуються між собою та з іншими.
- Спілкуйтесь з друзями вашої дитини.

6. Знати друзів вашої дитини

Дитинство – це період найбільших змін. Дітям притаманно мати сумнівні стосовно себе та своєї ролі в спільноті. Часто вони відчують потребу зробити приємне своїм друзям або вразити їх чимось. Через ці якості вони стають вразливими до тиску з боку однолітків. Знання друзів та знайомих дитини допомагає батькам покращити спілкування, зменшити конфлікти та вчить відповідальності.

Ви можете допомогти дитині та збільшити ваш вплив через:

- 1) Знання друзів вашої дитини в школі та в мікрорайоні:
 - спілкуйтесь з друзями вашої дитини та їхніми батьками за першої нагоди;
 - ходіть до школи та знайте про поведінку вашої дитини в школі і з ким вона проводить час;
 - спостерігайте за поведінкою, мовою, ставленням вашої дитини; дайте про це знати дитині та заохочуйте позитивну поведінку.
- 2) Життя в світі дитини:
 - допоможіть вашій дитині краще розуміти її почуття;
 - обговорюйте нові ідеї вашої дитини;
 - діліться вашими цінностями та переконаннями, це допоможе дитині сформуванати базовий світогляд.

3) Спілкування з вашою дитиною під час викликів, коли:

- дитина проводить час з невідомими вам друзями;
- змінюється мова та цінності (ставлення, стосунки);
- збільшується навантаження в школі;
- дитина каже неправду та робить нечесні вчинки.

Вплив однолітків

Діти можуть помилятися у виборі друзів. Допоможіть їм зрозуміти, які якості вони мають цінувати в друзях. Це може бути чесність, повага, активна участь у шкільних заходах.

Щоб зменшити негативний вплив однолітків, проводьте з дитиною більше часу та спробуйте наступні ідеї:

- грайте в спортивні або настільні ігри;
- читайте з вашою дитиною або розповідайте їй сімейні історії;
- заохочуйте інтерес вашої дитини до малювання, музики, науки, кулінарії та ін.;
- долучайте вашу дитину до культурних та соціальних заходів у вашій громаді;
- долучайте друзів вашої дитини до сімейних заходів;

Допоможіть дитині навчитись уникати поганих ситуацій, небажаного тиску з боку інших. Є певні прості правила для цього.

Шляхи сказати «ні» на неприйнятну пропозицію чи вимогу:

- сказати «ні, дякую»;
- надати причину відмови або сказати вибачення;
- повторити відмову або продовжувати казати «ні» (пошкоджена платівка);
- сказавши «ні», залишити місце розмови;
- уникнення ситуації та місць ймовірних конфліктів;
- ігнорування персони чи пропозиції;
- чисельна перевага (прагнути бути з тими, хто розуміє й підтримує тебе).

Додаткові поради

- Завжди тримайте відкритими канали для спілкування.
- Будьте терплячими та спостерігайте, не реагуйте занадто – це може минути.

Розмова з дитиною про психоактивні речовини

Приблизно з 12-річного віку діти починають звільнятися від батьківського опікування. Протистояння батьків цьому дасть дітям ще один привід бунтувати проти них. Проте діти не проти обговорити з батьками деякі «небезпечні» теми. Якщо це дозволить краще порозумітися, подібна розмова лише посилить зв'язок між батьками та дитиною, яка більше буде їм довіряти у час, коли намагатиметься знайти свій «шлях». Наведені нижче поради можуть бути корисними при обговоренні з дитиною цієї складної теми.

1. Знайдіть невимушений привід для початку розмови. Початком такої бесіди може стати запитання, яке виникне у вашої дитини під час перегляду відповідної програми по телевізору. Також задля з'ясування, якою інформацією володіє ваша дитина стосовно цієї теми, спитайте, наприклад, що він (вона) робили у школі, чи обговорюється ця тема у школі та серед товаришів дитини.

2. Виберіть зручний час для розмови – бажано, щоб ні ви, ні дитина не перебували в цей момент у стресовій ситуації.

3. Будьте позитивним. Не акцентуйте увагу на тому негативному, що є у дитині. Набагато краще розмовляти з нею про те, що може бути корисним для здоров'я і надасть великий «заряд» енергії.

4. Будьте чесними стосовно вашого знання теми. Якщо ви почуваетесь не дуже підготовленим – краще запасіться потрібною інформацією заздалегідь або зробіть це разом з дитиною. Якщо у вашому розпорядженні є ґрунтовна та об'єктивна інформація, розмовляти буде набагато легше.

5. Не надавайте недостовірну інформацію, драматизуючи її більше, ніж є насправді, адже, якщо ваша дитина зрозуміє, що ви дещо перебільшили, вона може недооцінити небезпеку вживання психоактивних речовин. Подання неправильної інформації має ще один негативний аспект: якщо дитина зрозуміє, що ваша інформація була необ'єктивною, це підірве її довіру до вас.

6. Ставте відкриті запитання замість питань, які передбачають «так – ні» відповідь. Наприклад спитайте: «Як ти себе почув

ваєш?» замість «Ти сердитий?»). Це допоможе вам довідатись, про що думає ваша дитина насправді.

7. Розпочинайте подібні розмови раніше – діти дізнаються про наркотики, незважаючи на те, легальні це наркотики чи нелегальні. Це зумовлено їхньою природною допитливістю, що є необхідною для розвитку.

8. Не приховуйте свої стурбованості, але не опускайтеся до тривіального залякування майбутнім покаранням. Ви повинні донести до дитини свою власну думку, а не залякувати її. Не розповідайте багато, що небезпечно для здоров'я людини. Набагато кращим буде попередження про те, що необхідно робити для провадження здорового способу життя

9. Слухайте, що ви кажете – лекціями чи моралізаторством ви спровокуєте «вимикання» уваги дитини. Намагайтесь зберігати «відкритий» розум.

10. Будьте готові вислухати дитину без гніву та упередженості, намагайтесь уникати емоцій, які можуть відхилити хід розмови і зіпсувати ваш настрій.

11. Будьте щирими щодо ваших поглядів і думок, але усвідомлюйте, що ваша дитина може вважати інакше – підліток не завжди погоджується з тим, що ви кажете, тому будьте готові до відкритої дискусії.

12. Будьте чесними стосовно вашого досвіду вживання наркотиків – підліток може запитати про ваш досвід вживання легальних чи нелегальних психоактивних речовин. Подумайте про те, як і чому ви це робили, аби відповісти чесно.

Пам'ятайте: ваша поведінка впливає на дитину набагато більше, ніж пропонована вами інформація, навіть якщо це виглядає навпаки. Якщо ви доведете дитині, що тримаєте алкоголь під контролем, тоді і дитина спробує наслідувати вас. Коли ж ви палите цигарку за цигаркою, ваші слова під час розмови про припинення вживання алкоголю чи наркотиків будуть важити небагато. *Саме ви є зразком наслідування для дитини.*

Батькам необхідно навчити своїх дітей боротьбі з невдачами. Розпач, страх та злість також сприяють процесу розвитку. Дитина часто хоче більше, ніж їй дозволяється, і гнівається, коли їй щось

не дозволяють. Нерозумно охороняти свою дитину від усіх проблем, інакше вона не навчиться долати їх. Проте не означає, що взагалі не треба підтримувати дитину у складних ситуаціях.

Окрім того, слід дозволяти дитині бути у розумних межах незалежною, пропонуючи їй відповідні до віку завдання. Незалежна дитина краще триматиметься на ногах, оскільки менше буде залежати від інших людей, навчиться критично оцінювати людей через їхні дії. У проблемах алкоголізму, наркоманії незалежне мислення має неабияке значення.

На думку експертів з лікарської терапії, найбільш ефективним захистом дитини від вживання психоактивних речовин є теплий, надійний батьківський дім, дім, у якому батьки можуть вільно говорити про все, проявляючи любов і увагу до дітей.

Ознаки і симптоми вживання психоактивних речовин дітьми

Дуже важливою метою, яка стоїть перед батьками, вчителями, медичними працівниками, є раннє виявлення ознак вживання психоактивних речовин підлітками. Наслідками виявлення мають бути відповідні виховні або медичні дії.

Фізичні ознаки:

- зміни рухової активності дитини: сильна жестикуляція, багато зайвих рухів, непосидючість або нерухомість, млявість, розслаблення, прагнення до спокою;
- зміни координації: незграбні рухи, нестійкість при ходьбі, похитування тулуба навіть у положенні сидячи при відсутності запаху алкоголю з рота;
- порушення ритму сну: сонливість вдень, неспання вночі, безсоння, або навпаки постійне бажання спати;
- зміни в харчовій поведінці: невластивий апетит або ж відмова від їжі, навіть на кілька днів, різка зміна смаків. Наприклад, дитині перестали подобатися колишні страви. Може змінитися стиль вживання їжі з повільного й розміреного на швидкий і жадібний, прийом значної кількості солодоців, поява надзвичайної спраги;

- зміна мови: її прискорення, підкреслена виразність або ж сповільненість, невиразність, нечіткість, «розтягнутість»;
- надмірно розширені або звужені зіниці при звичайному освітленні, блиск, почервоніння очей;
- зміна кольору шкірних покривів: блідість, сірість обличчя і всієї шкіри або, навпаки, почервоніння та поява судинних зірочок;
- уповільнене мовлення, повільна або неадекватна реакція, підвищена балакучість;
- раптове зменшення або збільшення маси тіла;
- зміни в зовнішньому вигляді через втрату інтересу до свого зовнішнього вигляду й особистої гігієни;
- рясне виділення поту, неприємний запах від тіла або з рота;
- сліди від уколів на руках або в інших місцях (маленькі червоні крапки на венах);
- сліди крові на рукаві сорочки або на інших частинах одягу;
- часті випадки розладу шлунку, блювота тощо;
- відсутність кашлю під час простудних захворювань;
- поява жовтизни на зубній емалі або швидке руйнування зубів.

Соціально-психологічні ознаки:

- безпідставне зникнення з дому на досить тривалий час, відсутність вночі;
- самоізоляція в сім'ї: дитина уникає батьків, по телефону відповідає нишком, уникає участі в сімейних справах, відмовляється брати участь у сімейних святах;
- емоційна лабільність, тобто настрої різко змінюються з незрозумілих причин, безпідставна радість, веселощі, злість, смуток, роздратування;
- підвищена брехливість, хитрість та інші ознаки таємничої поведінки;
- незвичайна дратівливість і агресивність;
- депресія або ворожість до всього аж до розмов про самогубство;
- змінюється стиль життя: уникнення, ігнорування давніх друзів, поява нових підозрілих товаришів, з якими діти не знайомлять

батьків (як правило, вони не заходять до квартири, а викликають підлітка на вулицю);

- втрата інтересу до колишніх справ, хобі, занять;
- байдуже ставлення до навчання, погіршення успішності у школі: пропуски уроків, неуважність, погіршення поведінки, невластива зухвалість;
- поява нової тематики у малюнках дітей, які люблять малювати зображення шприців, головок маку, а також аналогічного татуювання;
- збільшення фінансових запитів, «випрошування» грошей дедалі в більшій кількості, зникнення цінних речей або грошей;
- зникнення з дому таких хімічних речовин, як: оцет, питна сода, перманганат калію, йод, ацетон та інші розчинники;
- поява у квартирі тютюнового диму, змішаного із запахом паленої трави або синтетики, кіптявого посуду (миски, ложки, баночки), флаконів з невідомими рідинами, а також пакетів з рослинною сировиною, таблеток, шматків обпаленої жерсті, голок та шприців, бинтів, що просочені розчином коричневого відтінку;
- поява в лексиконі підлітків нових жаргонних слів: баян, машина – шприц, колеса – таблетки; драп, план, дур, ширка, мулька – назви наркотичних речовин, та ін.

Безумовно, більшість із цих ознак можуть пояснюватися і зовсім іншими причинами, і не треба робити поспішних висновків лише за однією з них. Наявність у підлітків вищевказаних ознак не дає підстав для ствердження того, що дитина вживає наркотики чи залежна від психоактивних речовин. Діагноз наркотичного сп'яніння може бути встановлений тільки лікарем – наркологом, а діагноз наркоманія – тільки лікарсько-консультаційною комісією. Однак це повинно спонукати батьків, вчителів більш пильно ставитись до поведінки дитини, звернутись за порадою до лікаря-нарколога. Адже отримавши кваліфіковану медичну, соціально-педагогічну та психологічну допомогу при перших спробах вживання, дитина чи молода людина має більше шансів уникнути страшної прірви наркотичної залежності.

Що робити, якщо дитина вживає психоактивні речовини

Існують три основних способи поведінки батьків у даній ситуації:

- 1) ігнорувати вживання психоактивних речовин дитиною;
- 2) боротися проти наркотиків;
- 3) намагатися допомогти своїй дитині.

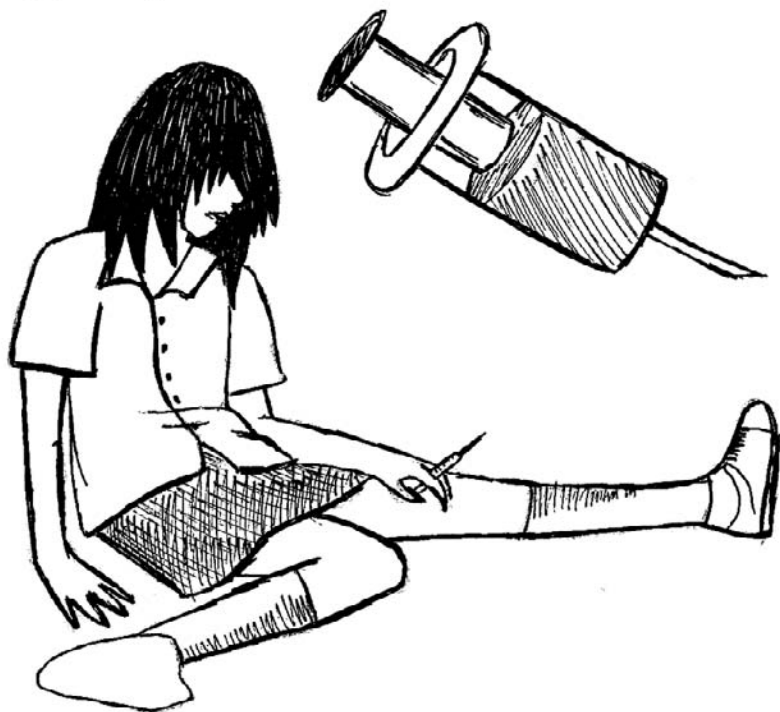
Ознаки ігнорування

- Прикидатися, що поведінка вашого сина або доньки типова для всіх підлітків.
 - Визнавати, що це проблема, але не дуже серйозна.
 - Говорити, що всі підлітки поведуться подібним чином, а потім «переростають».
 - виправдовуватися перед собою або брехати самому собі з приводу вживання дитиною наркотиків.
 - Сердитись або змінювати предмет розмови, коли хтось вказує на факти вживання вашими дітьми наркотичних речовин.
 - Бачити проблему, але звинувачувати в ній друзів дитини.
- Можна знайти ще безліч способів ігнорувати цю проблему, але це дуже часто призводить до того, що **ПРОБЛЕМА СТАНЕ ІГНОРУВАТИ ВАС.**

Боротьба з викликом

Дуже часто ви виявляєтеся по один бік барикад, а дитина разом з наркотиками – по інший. Цей варіант включає можливість таких дій:

- повідомити про негідну поведінку своєї дитини до школи (це викличе у педагогічних працівників велике бажання у будь-який спосіб позбутися такого учня);
- донести на свою дитину в міліцію (вашу дитину поставлять на облік, що потім зможе ускладнити її влаштування на роботу);
- звернутися до наркологічної установи з вимогою вилікувати Вашу дитину (якщо дитина не прийде лікуватися добровільно, то будь-які дії лікарів марні; численні спроби примусового лікування не дали позитивного результату);



- усе суворіше й суворіше карати дитину (у такий спосіб можна перетворитися на головного ворога своєї дитини, а ніщо так не гуртує групу підлітків, як спільний ворог).

Можна знайти ще безліч способів боротьби, але насильство породжує тільки бажання дати відсіч і застосувати насильство у відповідь. Подібною боротьбою можна лише зміцнити бажання дитини вживати наркотики і фактично змусити її стати наркоманом. Стіну між собою і дитиною побудувати набагато легше, ніж здається, але ця стіна не захищає, а руйнує все хороше, що було між вами.

Ви зможете досягти успіху, тільки якщо будете боротися проти наркотиків РАЗОМ зі своєю дитиною.

Як допомогти дитині

- У перший момент, коли не віриться у те, що відбувається, необхідно визнати проблему дитини і всієї родини – це вже сталося.
- Не панікуйте і не звинувачуйте себе в усьому. Треба спокійно розібратися і відповідно діяти в ситуації, у якій ви опинилися.

МОЖНА ДОПОМОГТИ ПРИПИНИТИ ВЖИВАННЯ НАРКОТИКІВ. НАРКОТИЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ ВИЛІКОВНА.

- Чим раніше проблему буде виявлено і розглянуто, тим більше шансів надати дієву допомогу Вашій дитині.

- Необхідно з'ясувати як довго дитина вживає наркотики, які наркотики, у яких дозах на день, на які гроші вона купує наркотики, які й кому у дитини утворилися на сьогодні борги, за яких обставин дитина почала вживати наркотики, що змушує дитину продовжувати вживати наркотики, власне ставлення дитини до такої ситуації, її наміри щодо подальшого вживання наркотиків та лікування.

- Не сперечайтесь з дитиною, якщо вона прийшла в стані алкогольного або наркотичного сп'яніння. Дочекайтеся, коли вона протверезіє, заспокоїться, і тоді поговорить з нею. Уникайте скандалів і з'ясувань стосунків із наркоманом, адже відчуваючи загрозу і неприйняття з боку близьких, він потрапляє в ще більш пригнічений стан.

- Не приймайте вживання психоактивних речовин дитиною як виправдання її неприйнятної поведінки. Якщо ви домовилися, що за певну поведінку дитина повинна понести покарання, покарайте її незалежно від того, була вона п'яною чи тверезою. В іншому разі виправдання стане додатковою причиною для вживання наркотиків.

- Скажіть їй, що розумієте можливі причини, які штовхають людей до вживання психоактивних речовин. Це не заохочення пияцтва і наркоманії, а спосіб донести до ваших дітей те, що ви розумієте очевидне і готові до відкритої дискусії з даного питання.

- Спробуйте зрозуміти істинні причини, які підштовхнули вашу дитину до вживання психоактивних речовин, і дійте більше в напрямі усунення цих причин.

- Дайте дитині ясно зрозуміти, що, хоч вам не подобається, те, що вона робить, ви любите її і надасте їй усю необхідну для її здоров'я і безпеки підтримку. Потрібно чесно й доступно висловити занепокоєння за долю дитини, обґрунтувати свою тривогу.

- Проводьте більше часу зі своєю дитиною. Деякі батьки вважають, що достатньо дивитися телевізор разом з дитиною. Але це не те проведення часу, яке потрібне Вашій дитині! Беріть участь у її справах. Допомагайте їй робити домашні завдання. Спробуйте долучитися до її хобі. Вигадайте нову цікаву справу, якою ви зможете займатися разом

- Відвідайте місця, де любить проводити час ваша дитина, нехай навіть це буде прокурений бар. Спробуйте зрозуміти, чим її це місце так приваблює, і тоді Ви зможете запропонувати їй інші способи задоволення подібних потреб.

- Не намагайтеся задобрити її грошима. Ви не зможете купити душу власну дитину, а наркоділки дуже люблять дітей з грошима.

- Познайомтеся з друзями власної дитини. Можливо, хтось із них налаштований проти наркотиків, і ви зможете разом впливати на вашу дитину. Підтримуйте контакти з тими батьками, котрі також дійсно хочуть допомогти своїм дітям, які вживають психоактивні речовини.

- Спробуйте встановити, який саме наркотик уживає ваша дитина. Іноді діти кажуть, що вони всього-на-всього лише палять марихуану, але вони можуть уживати й інші наркотики.

- Ознайомтеся з тими службами у вашій місцевості, які надають допомогу і лікування споживачам наркотиків, щоб у той момент, коли ваша дитина вирішить звернутися за такою допомогою, ви разом змогли вибрати те, що їй найбільше підійде.

Зверніться по допомогу для самих себе. Усвідомлення того, що Ваша дитина наражається на небезпеку вживання психоактивних речовин, є досить важким випробуванням, і ви безпосередньо потребуєте допомоги. Деякі наркологічні служби і громадські організації проводять спеціальні програми допомоги родичам споживачів наркотиків. Якщо ви самі отримаєте там допомогу, Вам буде набагато легше допомагати вашій дитині.

Пам'ятайте: задля усунення неприємностей своїх дітей, які вживають психоактивні речовини, деякі батьки починають вирішувати всі їхні проблеми у школі. Батьки дитини та власне сама дитина повинні нести відповідальність за свої вчинки, стикаючись із негативними результатами своєї поведінки. Намагаючись самотужки виправити її помилки, ви можете підсилити схильність дитини до вживання психоактивних речовин.

Важко змусити дитину лікуватися. Дайте їй можливість приймати рішення самостійно, але при цьому поясніть, що ви не маєте наміру заохочувати або закривати на її наркотизацію очі. Будьте готові допомогти їй у випадку усвідомленого і щирого прагнення боротися з наркоманією.

Куди звертатись по допомогу

Головний лікар Чернігівського обласного наркологічного диспансеру ***Седень Петро Михайлович*** вважає, що дітьми повинні займатись лише спеціалісти. Тому він радить при виявленні фактів або підозрі на те, що дитина вживає наркотичні засоби, звертатись до лікаря-нарколога по проведенню протиалкольної пропаганди серед підлітків (м. Чернігів, вул. Щорса 3, телефон: **660 992**).

Цілодобову консультацію спеціаліста ви можете отримати за телефоном **67 28 46**

Юридичний коментар

У *Кримінальному кодексі України* визначено, що *наркотичні засоби* – це засоби, що включені до спеціального Переліку речовини природного або синтетичного походження, препарати, рослини, які становлять небезпеку для здоров'я населення у разі зловживання ними, яке призводить до захворювання на наркоманію.

Психотропні речовини – це включені до спеціального Переліку речовини природного та синтетичного походження, препарати, природні матеріали, які здатні викликати стан залежності та чинити депресивний або стимулюючий вплив на центральну нервову систему або викликати порушення сприйняття, емоцій, мислення чи поведінки і становлять небезпеку для здоров'я населення у разі зловживання ними, яке призводить до захворювання на токсикоманію. Аналоги наркотичних засобів і психотропних речовин – це заборонені до обігу в Україні речовини природного чи синтетичного походження, не включені до Переліку, хімічна структура і властивості яких подібні до хімічної структури і властивостей наркотичних засобів і психотропних речовин, дію яких вони відтворюють.

Прекурсори – це речовини та їх солі, що використовуються при виробництві, виготовленні наркотичних засобів і психотропних речовин, включених до Переліку.

Відомості про всі вищезазначені речовини містяться у спеціальному переліку наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів та прекурсорів, що підлягають спеціальному контролю відповідно до законодавства України. Перелік затверджується Кабінетом Міністрів України за поданням Комітету з контролю за наркотиками при МОЗ України. В залежності від кількості наркотиків, що була виявлена у особи, змінюється ступень кримінальної відповідальності. Поняття невеликий, великий та особливо великий розмір наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів або прекурсорів, визначається спеціальним наказом МОЗ України. Придбання наркотичних засобів або психотропних речовин – це їх купівля, отримання в обмін на інші товари і речі, у вигляді позички, дарунка, нагороди, сплати боргу, привласнення знайденого,

збирання дикорослих конопель чи маку, тощо. Отже, придбання вищезазначених предметів може бути як оплатним, так і безоплатним.

Зберігання – це будь-які умисні дії, пов’язані з незаконним перебуванням наркотичних засобів або психотропних речовин у володінні винної особи. При цьому не має значення тривалість зберігання і те, таємно чи відкрито і в якому саме місці зберігаються ці засоби та речовини.

Під *незаконним збутом* розуміються будь-які спроби платного чи безоплатного розповсюдження наркотичних засобів або психотропних речовин серед невизначеного кола осіб (продаж, дарування, обмін, сплата боргу, позичання, за певних умов – введення наркотику чи психотропної речовини його власником іншій особі шляхом ін’єкцій, пригощання цигарками, які містять наркотик, тощо). Незаконний збут передбачає відчуження цих засобів або речовин іншій особі, яка може розпоряджатися ними (або їх частиною), як своїм майном.

Таким чином, якщо особа вживає будь-які речовини, внесені до Переліку, то вона обов’язково придбає та зберігася їх, тобто такі дії можуть бути розцінені як кримінальний злочин, а саме: «Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів без мети збуту» (ст. 309 Кримінального кодексу України) і караються обмеженням волі на строк до трьох років, або позбавленням волі на строк від трьох до восьми років, в залежності від кількості наркотиків та наявності обтяжуючих обставин (повторне вчинення, вчинення за попередньою змовою з іншими особами і т.ін.). Частина 4 статті 309 передбачає спеціальну підставу для звільнення кримінальної відповідальності винної особи. Умовами такого звільнення є: 1) добровільний характер звернення особи до лікувального закладу (зокрема вимагається, щоб таке звернення не було пов’язане з її викриттям у вчиненні злочину); 2) початок лікування особи від наркоманії. Особа визнається такою, що почала лікування, як у тих випадках, коли її поміщено в стаціонар, так і при амбулаторному лікуванні. Дія заохочувальної норми має поширюватись і на випадки, коли йдеться про токсикоманів.

Якщо мала місце мета збуту, то кримінальна відповідальність настає за Статтею 307 «Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення, пересилання чи збут наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів» – такі дії караються позбавленням волі на строк від трьох до дванадцяти років в залежності від кількості наркотиків та наявності обтяжуючих обставин. Частина 4 статті 307 передбачає спеціальний вид звільнення від кримінальної відповідальності особи, яка вчинила незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення, пересилання чи збут наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів, передбачене ч. 1 ст. 307. Таке звільнення застосовується за сукупності умов, а саме якщо особа: 1) добровільно здала наркотичні засоби, психотропні речовини та їх аналоги; 2) вказала джерело їх придбання; 3) сприяла розкриттю злочинів, пов'язаних з їх незаконним обігом.

Під *добровільною здачею* наркотичних засобів або психотропних речовин розуміються дії особи, яка мала можливість володіти їми й надалі, але з власної волі здала їх представникам влади. Усна чи письмова заява про бажання добровільно здати наркотичні засоби чи психотропні речовини, зроблена особою (або виявлена в неї) під час затримання чи обшуку, сама по собі не може визнаватися підставою для звільнення від відповідальності. Слід зазначити, що якщо особа ще не досягла віку 18 років, і вчинила злочини, передбачені статтями 307 чи 309, з обтяжливими обставинами (великі чи особливо великі розміри наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів або прекурсорів, або вчинені повторно, групою осіб, із залученням неповнолітнього або за попередньою змовою, тощо), то вона може понести кримінальну відповідальність з 16, і навіть з 14 років.

Слід також відмітити Статтю 315. *Схиляння певної особи до вживання наркотичних засобів, психотропних речовин* або їх аналогів карається обмеженням волі на строк до п'яти років або позбавленням волі на строк від трьох до п'яти років. Та сама дія, вчинена повторно або щодо двох чи більше осіб, або щодо неповнолітнього, а також особою, яка раніше вчинила один із злочинів, передбачених статтями 307, 317 цього кодексу, карається

ся позбавленням волі на строк від п'яти до дванадцяти років. Під схиланням до вживання зазначених засобів або речовин необхідно розуміти будь-які умисні ненасильницькі дії, спрямовані на те, щоб збудити в іншій особі бажання чи добитися від неї згоди вжити їх хоча б один раз (умовляння, пропозиція, порада, переконання тощо).

Частина 1 Статті 317. *Організація або утримання місць для незаконного вживання, виробництва чи виготовлення наркотиків, психотропних речовин або їх аналогів* караються позбавленням волі на строк від трьох до п'яти років. Місце для незаконного вживання, виробництва чи виготовлення наркотиків, психотропних речовин або їх аналогів (кубля, притон) характеризується такими ознаками: а) це житло (будинок, квартира, кімната, дача), а також інше приміщення, не призначене для проживання (гараж, сарай, склад, горище, підвал, землянка тощо); б) організатор чи особи, які утримують таке приміщення, призначили його для багаторазового вживання, виробництва чи виготовлення наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів; в) воно систематично відвідується одними й тими ж або різними споживачами зазначених засобів та речовин.

Організація місця (кубля, притону) для незаконного вживання, виробництва чи виготовлення наркотиків, психотропних речовин або їх аналогів полягає в діях однієї чи декількох осіб, що фактично призвели до його створення (наприклад, підшукування, наймання, пристосування, надання приміщення для тривалого використання різними особам, готування пристроїв для вживання або виготовлення наркотиків або психотропних речовин, підшукування та вербування клієнтів або співучасників, розроблення та готування конспіративних заходів). Дії слід розцінювати за організацію притону та/або його утримання за умов хоча б разового надання для незаконного вживання наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів.

Список використаної та рекомендованої літератури

1. Ваша дитина і наркотики. Брошура для батьків та інших вихователів: перекл. з голланд. – К.: «Сфера», 2000. – 32 с.
2. Вибір: профілактика наркоманії, ВІЛ/СНІДу та злочинності серед підлітків / В.В. Рябуха. – Чернігів, 2011.
3. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами / Н.А. Гусева; [под науч. ред. Л.М. Шипицыной]. – СПб.: Речь, 2005. – 256 с.
4. Дитина і наркотики: перші ознаки й дії батьків [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lady.tochka.net/ua/21364-rebenok-i-narkotiki-pervye-priznaki-i-deystviya-roditeley/nightlife.tochka.net>
5. Завацька Л.М. Технології професійної діяльності соціального педагога: [навчальний посібник для ВНЗ] / Л.М. Завацька. – К.: Видавничий дім «Слово», 2010. – 240 с.
6. Запобігання наркоманії у підлітковому віці. Поради вчителям, батькам, медичним працівникам [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.zdorov.com.ua/Zapobigannja-Narkomanii-v-pidlitkovomu-vici-2014.html>
7. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / [за ред. І.Д. Звервої]. – Київ, Сімферополь: Універсум, 2012. – 536 с.
8. Кримінальний кодекс України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/2341-14>
9. Мартинюк Т.А. Соціально-педагогічна профілактика вживання психоактивних речовин підлітками: методичні рекомендації / Т.А.Мартинюк; [за ред. П.М.Гусака, Л.М.Вольнової]. – Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2010. – 84 с.
10. Оржеховська В.М. Методика позбавлення неповнолітніх наркотичних звичок: [метод. посіб.] / В.М. Оржеховська. – К.: ІСДО, 1995. – 260 с.
11. Рання діагностика: перекл. з голланд. – К.: «Сфера», 2000. – 24 с.

12. Рябуха В.В. Освіта проти наркотиків (для небайдужих батьків). – Чернігів: РВК «Деснянська правда», 2004. – 16 с.
13. Скрипніков А.М. Наркологія: навчально-методичний посібник / А.М. Скрипніков, О.К. Напрєєнко, Г.Т. Сонник; [під заг. ред. А.М. Скрипнікова]. – Полтава, 2005. – 424 с.
14. Социальная педагогика: курс лекций / [под общей ред. М.А. Галагузовой]. – М.: Гуманит изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 416 с.
15. Соціальна педагогіка: підручник / [за ред. А.Й. Капської]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 488 с.
16. Сходинки: просвітницько-профілактичні тренінгові заняття з підлітками: навч.-метод. посібник для соціальних педагогів, соціальних працівників, аут річ-працівників, практичних психологів / авт. кол.: Журавель Т.В., Лях В.В., Лях Т.Л., Скіпальська Г.Б.; [за наук. ред. І.Д. Зверєвої]. – К.: Вид. дім «Калита», 2010. – 164 с.
17. Формирование навыков безопасного поведения у молодёжи: учебно-методическое пособие / [сост. В.П. Коломиец, К.А. Талалаев]. – К.: ТОВ «День печати», 2002. – 60 с.
18. Харченко С.Я. Соціально-педагогічна робота з дітьми групи ризику: [монографія] / С.Я. Харченко, Л.В. Кальченко, Г.Д. Золотова, С.В. Горенко. – Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009. – 145 с.
19. Ягодинский В.Н. Убережь от дурмана: книга для учителя / В.Н. Ягодинский. – М.: Просвещение, 1989. – 96 с.
20. Atkinson A.J. Planning for Results. – Richmond, VA: Greystone Publishers, 2003.
21. Family Checkup: Positive Parenting Prevents Drug Abuse [Electronic recourse]. – Regime of access: <http://www.drugabuse.gov/family-checkup>
22. Preventing drug use among children and adolescents [Electronic recourse]. – Regime of access: http://www.drugabuse.gov/sites/default/files/preventingdruguse_2.pdf

Інформаційне видання

Завацька Л.М., Рень Л.В., Рябуха В.В.

Ваша дитина і ризики
(рекомендації для батьків дітей та підлітків)

Авторське редагування

Технічний редактор **О.М. Єрмоленко**

Комп'ютерна верстка та дизайн обкладинки **О.П. Журко**

Коректор **М.В. Лозова**

Підписано до друку 15.07.2014.

Формат 60x84/16. Папір крейдований. Гарнітура Times New Roman Cyr

Ум. друк. арк. 4,0 Ум. фарб.-відб. 4,0 Обл.-вид. арк. 3,72

Зам. 0044. Тираж 500 екз.

ТОВ «Видавництво «Десна Поліграф»

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції.

Серія ДК № 4079 від 1 червня 2011 року

Тел.(0462)972-664

Віддруковано ТОВ «Видавництво «Десна Поліграф»

14027 м. Чернігів, вул. Станіславського, 40