

**«В 13 лет поздно
говорить с ребенком о
наркотиках. Нужно
начинать с семьи»**

Здравствуй уважаемые мамы и папы! В рубрике **«Есть проблема»** мы поговорим с вами о наркотиках, вернее, о том, как спасти наших детей от этой смертельной зависимости.

В этом выпуске рубрики мы хотим познакомить вас с мнением писателей **Евгении Пастернак и Андрея Жвалевского**, которые написали книгу **«Охота на Василиска»** по проблеме наркотиков (*рекомендуем прочитать*).

Давайте будем разбираться.

Кто виноват, что существуют наркоманы? В том, что существуют наркоманы, виновата природа. 10-12% человеческой популяции в норме потенциально зависимы.

Это естественный отбор, как это ни противно звучит. Но 10% или 20% - в человеках огромная разница. Борьтесь за конкретных

людей можно и нужно. И в частности, за конкретных детей и подростков.

Итак, что может сделать семья?

Семья может сделать все. Специалисты, которые работают с зависимостями, утверждают, что нет ни одного пациента со счастливыми родителями.

Если отвечать конкретно на вопрос, как убереечь подростка, все как один специалисты говорят одно и то же: нельзя терять контакт с ребенком.

Нужно с ним разговаривать, понимать, чем он живет, что для него важно, что ему нужно для того чтобы быть счастливым. Нужно

Нужно бороться не против наркотиков. Нужно бороться за здоровый образ жизни

найти то, от чего он получает удовольствие. Только он сам, а не мама или папа, которые решили сделать из своего чада пианистку (это мило) или хоккеиста (это круто).

Нужна отдушина, нужно дело, пусть это сто раз фигня с точки зрения родителей, но если мальчику нравится вышивать крестиком, а девочка светится от счастья, тягая штангу, то пусть.

Любой наркотик – это способ снять стресс, отвлечься от проблем иными словами сведение всех проблем в точку. Вчера у подростка было много проблем: несчастная любовь, его не понимали в школе и не взяли в сборную по баскетболу. Покурил – проблема осталась одна: где достать дозу. Все остальное пофиг.

Что же самое страшное в употреблении спайсов? Спайсы не дают кайфа. Они снимают стресс, успокаивают. Временно повышают настроение. Очень многие подсаживаются на спайсы из-за хронического стресса.

Почему родители сначала не замечают, что ребенок курит? Потому что он, покурив становится спокойным как удав. И это всех устраивает.

И возвращаясь к контакту с родителями. Если связь есть, то, по утверждению нарколога, изменения в поведении уже через месяц употребления спайсов невозможно не заметить. Будет что-то не так со сном, с аппетитом, с настроением, с учебой. И вообще будет не так.

На этом этапе еще многое можно спасти.

Что делать для профилактики?

- ✓ **Говорить о том, что любые наркотики – это, прежде всего бизнес. Это огромные деньги.**

Спайсы – это не революция в маркетинге наркотиков. Легкие, простые в транспортировке вещества, которые долго считались легальными. Очень быстро возникает зависимость. И дальше платишь до самой смерти. В тот момент, когда подросток берет в руки бутылку, сигарету или наркотик, он должен знать, что за этим стоит серьезный бизнес, и как только он сделает первый глоток, затяжку, пых или что-то там еще, он встает в ряд с миллионами людей, которые этот бизнес содержат. Оно ему надо?

- ✓ **Говорить о том, что, для того чтобы первый раз покурить, нужно преодолеть рвотный рефлекс. Рвотный рефлекс – это не слабость, это нормальная защитная реакция организма.**

Если тебя тошнит от водки, сигареты или наркотика – это здорово. Это значит, что у тебя не подавлено отвращение, значит, ты нормальный человек. Гордись.

- ✓ **Начинать профилактические беседы лет с семи. Для того, чтобы к 12 – 13 годам у ребенка уже было свое устойчивое, обговоренное мнение по поводу наркотиков.**

- ✓ **Начинать профилактику в 13 лет поздно!**

Как бороться с наркотиками?

Понимать, что запреты не работают. В странах с самыми суровыми законами – самое

большое количество наркоманов. Другое дело, что чем сложнее достать наркотик, тем сложнее привлечь новых клиентов.

Одно дело, когда спайсы продают на пороге школы, другое – если нужно искать в интернете, третье – если ехать через весь город.

Так что ловить и наказывать торговцев, безусловно, нужно. Но следует помнить, что даже самый жесткий запрет не уменьшит количество наркоманов.

То есть если бороться только запретами, толку не будет.

И вот, собственно, основное правило борьбы со всеми зависимостями.

Нужно объяснять, что получить кайф от жизни можно миллионом разных способов.

А еще нужно уметь говорить твердое **НЕТ** общественному мнению.

И вот тут начинается суровое противоречие с жизнью.

ПОЧЕМУ ЭТО НЕВЫГОДНО?

Во-первых, в головах у большинства родителей наркотики – это ужас-ужас, а пить-курить нормально.

Специалистам, работающим с зависимостями совершенно все равно, от чего человек зависим – от сигарет или от героина. Отличие

только в том, что ряд наркотических веществ почему-то официально разрешен.

А если объяснить ребенку, что опьянение от спайса – это плохо, а ребенок каждый выходной видит дядю Васю, который ползает по коридору, и про дядю Васю говорят, что «ничего страшного, это он так расслабляется», то все слова про вред наркотиков пролетят у ребенка мимо мозга.

Потому что ключевое здесь: «все нормально, он расслабляется», или «Имею я право раз в неделю после работы», или «Жизнь и так собачья, а так не так противно».

Какая разница, от чего человек пьяный? Какая разница, что он выпил или выкурил?

Во-первых, нужно честно объяснять, что любое опьянение – это наркотическое опьянение, и ничего хорошего в нем нет. Состояние эйфории от любого химического вещества – это неправильно.

Во-вторых, умение отказываться от того, что делают все, немедленно становится красным пятном для окружающих. Ребенок, который уверенно и твердо говорит **НЕТ**, и взрослых-то чаще всего пугает что уж о сверстниках говорить.

Евгения Пастернак: «Я сама возможность не пить во многих компаниях отвоевываю с боем. На моих глазах неоднократно взрослые вменяемые люди пытались впоить что-то в мою дочь, хоть она твердо и внятно говорила, что пить не будет».

Взрослые обижаются, когда ребенок говорит: «Нет!»

По мнению врачей-наркологов, когда человек начинает соскакивать с зависимости, у него происходит исправление «подавления отвращения». То есть начинает тошнить, например, от сигарет.

И в голову ему приходят крамольные мысли. Он начинает соображать, что отказаться можно не только от навязанных сигарет, но и от навязанной еды, и от навязанного образа жизни, и от навязанного похода на спортивные соревнования, а там уже и до самого святого недалеко.

Кому нужен такой подросток?

*Кому нужен такой человек
умеющий говорить нет?*

Но за своих детей мы обязаны бороться.

На то мы и родители.

И никто, кроме нас, этого не сделает.

**ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ**

РЕБЕНОК УЖЕ КАК-ТО С НАРКОТИКАМ И СВЯЗАЛСЯ?

Совет психолога:

Не запрещать, не давить, объяснить, что вы понимаете, что остановить ребенка вы не сможете, но вам очень плохо и больно оттого, что он связан с наркотиками.

И главное – не дать понять, что вы его очень любите и будете любить всегда, даже если он станет наркоманом.

Обращаться к специалисту.

Конкретно в Минске есть наркологическое реабилитационное отделение РНПЦ психического здоровья в Новинках.

Там работают психологи и наркологи.

Получить консультацию

можно

получить



Книга тяжелая. Начинается со смерти десятиклассницы, а дальше нагнетается — наркоторговля, детектив, интриги, разочарования в любви, конфликты с родителями... Заканчивается все хорошо, но не слишком.

Тема наркотиков вообще жуткая. Пришлось пообщаться со специалистами (прим. Евгении Пастернак и Андрея Жвалевского): наркологами, психиатрами, психологами. Поняли, что вообще наркоманию победить нельзя, зато в каждом конкретном случае — возможно. Но "Охота на василиска" — не только про спайсы. Главная героиня погибает не из-за них, а потому что...

Цитаты:

Все сидели, боясь шелохнуться. Следователь несколько раз прошелся вдоль доски, равнодушно разглядывая пол. А потом вдруг оперся на первую парту и заорал:

— Вы что, идиоты?! Я же все равно найду, кто был шестым! Сопоставлю показания тех, кто в больнице! Проверю все камеры наблюдения на вашей школе! Выясню поминутно, кто где был в это время — неучебное время, не так уж много вас тут было! Если потребуется, каждого пропущу через экспертизу, найду на одежде или волосах следы этой дряни, — он уже почти рычал. — Я вас всех в обезьянник запру, вы мне сами этого шестого к утру найдете! И он уже точно пойдет как обвиняемый, ясно?! А кто его покрывает — как соучастники!

Замолчал он так же внезапно.

Теперь никто не повернулся к Даньке, но все спиной почувствовали, как он напрягся.

Следователь выдержал паузу, выпрямился и улыбнулся.

— Но может быть и другая ситуация, — сказал он миролюбиво. — Возможно, кто-то из вас участвовал в этом... мероприятии, но... пассивно. Сделал вид, что курит, а сам не в затяжку. То есть он просто свидетель.

Ксю поняла, что по ее лбу течет пот. В классе раздалось несколько судорожных вздохов. Кто-то, похоже, на время терял способность дышать.

Пока шел урок, Ксюша посматривала на Артема. Он так и сидел, уставившись в парту, даже не пытаясь изображать внимание.

На перемене Ксю не выдержала и подошла к нему.

— Тём, мама права, — она приготовилась говорить долго и убедительно, но Артем неожиданно перебил.

— Конечно, права. Это... это просто жесть. Я думал, что спайс — ерунда, просто для кайфа. А это... — Артем схватил Ксюшу за руку, его ладонь оказалась холодной и мокрой. — Ксюш, не пыхай! Никогда! Даже если задаром будут предлагать! Это...

Ксю поняла, что сейчас он расплечется, торопливо закивала и отошла. Вытирая влажную руку платком, услышала за спиной голос Даньки.

— Что, хреново?

— Да, — еле слышно ответил Артем.

Ксю напряглась.

— Курнуть не предлагаю, — деловито продолжил Данила. — Есть штука покруче. Сам уже месяц торчу! Снимает ломку на раз, сам пробовал! Хочешь?

— В долг? — с надеждой спросил Артем.

Ксюша обернулась и не узнала его. Теперь глаза Артема горели, а сам он оживился, засутился и вообще пришел в тонус.