

## Ребенок употребляет ПАВ: что может сделать родитель?



Подростковый возраст сам по себе — это гормональная буря с перепадами настроения, колебаниями самооценки и не всегда адекватным поведением. Как не перепутать нормы возраста с более серьезными проблемами, например, употреблением психически активных веществ? Разбираемся в статье.

### Что такое ПАВ?

Это психически активные вещества. То есть те вещества, которые могут изменять поведение человека. К ним относятся продукты, содержащие алкалоиды. Алкалоиды в малых дозах содержатся в привычным нам продуктах — чай, кофе, сигареты. Но они входят в

состав опасных для здоровья запрещенных препаратов. В России запрещены канабиноиды, сальвинорин, псилоцибин, мескалин, кокаин, катинон, ДМТ. Все запрещенные вещества приводят к изменению сознания — вызывают галлюцинации, приводят человека в состояние эйфории или апатии.

### **Как можно понять, что ребенок употребляет ПАВ?**

Во-первых, часть ПАВ обладает запахом, например, канабиноиды — конопля, гашиш.

Второе. Сразу после употребления меняется поведение — после употребления конопли ребенок может быть импульсивным, легко заводиться и смеяться или наоборот быть подавленным. Меняются физиологические показатели — частота дыхания увеличивается, сужается размер зрачка, может повышаться потоотделение. Это уже не гормоны.

Третье. человек, употребляющий запрещенные вещества, чаще всего понимает, что нарушает закон. Он может стать скрытным, подозрительным, бояться выходить из комнаты. Если заметили, то стоит поговорить. Даже если проблема не связана с употреблением ПАВ, она, скорее всего, есть.

Четвертое, ребенок может пропускать занятия без причины или по вымышленной причине. Может начать врать друзьям, родственникам, учителям. Не факт, что дело в ПАВ, может быть и подростковый нигилизм, но разобраться стоит.

Пятое, у него могут начаться проблемы с деньгами. Если вы заметили, что ребенок часто просит деньги, занимает деньги у одноклассников, подворовывает, то это тоже симптом.

### **Что должен предпринять родитель?**

Если вы подозреваете ребенка в употреблении ПАВ, то лучше открыто поговорить. Если разговоры заканчиваются скандалом, хорошо привлечь третью, независимую сторону — психолога, социального педагога.

Если есть подозрения, что ребенок хранит и продает ПАВ, то нужно быть готовыми писать заявление в полицию. Да, это звучит жестко, но лучше это сделаете вы и сейчас, чем кто-то чужой и по более серьезной причине. Это возможность накрыть группировку, изготовителей и очистить район от наркотиков, хотя бы сделать к

этому шаг. Подумайте, страдает не только ваш ребенок, но и те, кому он продает.

## Как разговаривать с ребенком?

Есть три стратегии: говорить о том, что это запрещено, о том, что это вредно для организма, о том, что это вредно для социализации и карьеры.

**О том, что употребление ПАВ запрещено.** Говорите об уголовном кодексе — статью за хранение наркотиков можно «получить» даже если у него обнаружат немного «травы». Даже если ребенка приговорят к условному сроку или вас как родителей оштрафуют, исправить репутацию будет очень сложно.

**О том, что употребление ПАВ вредит здоровью.** Не надо приводить в пример наркоманов. Вряд ли в окружении есть героиновые наркоманы — если кто-то употребляет ПАВ, то скорее всего это легкие наркотические вещества. Говорите о проблемах с сердцем, о проблемах с мышлением и вниманием, о туннельном синдроме, когда видишь только наркотики и ничего больше. О проблемах с потенцией — на мальчиков это может оказать влияние.

**О вреде для социализации.** Даже если дети будут говорить, что успешные взрослые могут употреблять легкие наркотики, объясните, что это исключение, а не правило. Чаще всего употребление дешевых наркотиков приводит ребенка к компаниям, связанных с криминалом. Приводите примеры из жизни или из фильмов и книг — вряд ли ребята, желающие поступить в серьезный вуз, захотят общаться с уличной шпаной.

## Как предупредить употребление ПАВ?

Родителю стоит подключить учителя, психолога и социального педагога и вместе разработать стратегии взаимодействия. Есть три возможных способа: психологическая диагностика, позволяющая выявить учеников в классе, склонных к зависимости; лекции о вреде употребления ПАВ; мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни (это можно сделать самостоятельно, но в компании единомышленников — надежнее).

На подростка часто влияет окружение. Конечно, запрещать с кем-то общаться — не лучший выход, но общение можно контролировать: приглашать друзей ребенка домой, вывозить их вместе на природу, делать добрые дела.

Для диагностики точно нужно привлечь психолога — даже если вы самостоятельно найдете методики, вы не сможете их правильно интерпретировать. Тем более психолог знает, как адекватно донести до учеников результаты тестирования и не ранить их.

Лекции о вреде употребления ПАВ можно проводить в школе или привлекать внешних лекторов. Проговорите это на родительском собрании, вряд ли кто-то откажется от такой профилактики.

«Формирование здорового образа жизни» звучит кособоко и формально, но на это работает почти каждый родитель и классный руководитель. Экскурсии, походы в театр, неформальные классные часы — ребятам нужно показать, что общаться можно не только под наркотиками или с пивом на лавочке, но и по-другому. Самое главное — не заявлять о духовности и высоких ценностях напрямую. Просто покажите ребенку интересные и безвредные способы досуга — возможно о чем-то он и не знает.