

Опасные пристрастия

Трудно быть подростком. Юность - время физических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных перемен, соединяющее детство и зрелость. А перемены всегда создают напряжение и приносят беспокойство. Многие подростки испытывают страх смерти, одиночество, нежелание брать на себя ответственность за свою жизнь и за близких. Простые решения - обычно худшее из зол. Алкоголь, наркотики, никотин - это типичный простой ответ на сложные вопросы.

Наркомания

Наркомания - проблема людей всех стран. Никто не в состоянии относиться равнодушно к ней, молчать или делать вид, что ничего не происходит. Генеральный секретарь ООН Кофи Аннан сказал: "Наркомания разрушает общество, порождая преступления, распространяя болезни, такие, как СПИД, и убивая нашу молодежь, а с ней и наше будущее".

Официальная статистика Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков говорит о том, что в России к началу 2005 года регулярно употребляли наркотики 4 миллиона человек. Незаконный оборот наркотических веществ достигает 10 миллиардов долларов. За последние десять лет число наркоманов в России увеличилось в девять раз, а ежегодно в стране от употребления наркотиков гибнет около 70 тысяч человек.

По данным 2002 года, в США снижение продуктивности труда на рабочем месте, медицинские программы, потерянный заработок и преступность, связанные с наркоманией, ежегодно обходятся государству приблизительно в 100 миллиардов долларов. Но больше всего от наркомании страдают дети. Более тридцати пяти процентов детей выпускных классов средней школы хотя бы один раз пробовали марихуану. Каждый пятый курил её в течение последнего месяца, каждый десятый пробовал "экстази". Более шести процентов попробовали ЛСД.

По данным исследования, опубликованного в газете "Жорнал да тарди" в 2002 году, 24.7 процента юных бразильцев в возрасте от 10 до 17 лет уже пробовали какой-либо из наркотиков.

Согласно исследованию, проведенному миланским Институтом Сан-Рафаэле, 42 процента опрошенных итальянских учащихся в возрасте от 14 до 19 лет признались, что принимают наркотики. Однако, по мнению Итальянского Министерства образования, реальная цифра гораздо выше. Согласно данным опроса, самые популярные наркотики - это марихуана и гашиш. Тридцать четыре процента принимающих наркотики признались, что принимают их в школе, 27 процентов - на дискотеках, и 17 процентов - дома. Опрос также показал, что 82 процента учащихся употребляют алкогольные напитки.

Всемирная организация здравоохранения выделяет пять основных причин, объясняющих интерес молодежи к наркотикам:

1. желание почувствовать себя взрослыми и самим принимать решения;
2. желание быть похожими на других;
3. желание расслабиться и отдохнуть;
4. желание рисковать и бунтовать;
5. желание удовлетворить свое любопытство.

Эти желания вполне естественны для подрастающего человека. Беда, если родители заранее не научили детей удовлетворять эти потребности безвредными методами. Тем, кому небезразлична эта проблема, мы советуем обратиться к книге А. Данилина и И. Данилиной "Как спасти детей от наркотиков".

Алкоголь

Помимо наркотиков, также велико у подростков пристрастие к спиртному, и это становится всё более обычным явлением. По данным Роспотребнадзора, в России средний возраст начала потребления алкогольных напитков - в основном пива - составляет 12-13 лет. Реклама, навязчиво демонстрирующая группы тинейджеров, разгуливающих с бутылками пива в руках, делает свое дело - по статистике за последние 2 года потребление алкогольных напитков подростками увеличилось в 3 раза.

Тинейджеры страдают алкогольной зависимостью вдвое чаще, чем пристрастием к наркотикам. Последствия также ужасающи: случаи смертей, непосредственно связанных со злоупотреблением спиртных напитков, в том числе от заболеваний сердца, цирроза печени и отравления алкоголем; аварии, несчастные случаи, хулиганские выходки, преступления с применением насилия, самоубийства.

Когда человек выпивает хоть небольшое количество спиртного, то очень быстро это чувствует. Через десять - пятнадцать минут алкоголь из желудка попадает в кровеносную систему. После этого он начинает циркулировать по всему организму. Наступает опьянение - воздействие алкоголя на центральную нервную систему человека. Алкоголь разрушает печень, от него страдают мозг и нервная система. Алкоголь напрямую связан с насилием. Множество подростков участвует в пьяных драках или скандалах. Пьянство порождает вандализм, воровство и другие преступления.

Молодые девушки теряют над собой контроль намного быстрее юношей, т.к. алкоголь оказывает на женщину более сильное и длительное действие. Это объясняется тем, что женщины меньше мужчин, и в женском организме больше жира и меньше воды, чем в мужском. Под действием спиртного она не задумывается о том, что, встречаясь со сверстником и занимаясь с ним любовью, можно забеременеть или заразиться заболеваниями, передающимися половым путем.

Индустрия рекламы алкоголя использует все более современные методы привлечения молодёжи. Сейчас большинство компаний, торгующих алкогольными напитками имеют Web-сайты в Интернете, нацеленные на молодую аудиторию. На этих сайтах предлагаются билеты на модные концерты, помещаются отзывы о новых фильмах и, конечно, информация о товаре. Согласно заявлениям Всемирной организации здравоохранения, все это имеет явной целью сделать алкоголь чем-то очень важным в жизни молодёжи.

Также как и наркомания, алкоголизм лечится очень трудно. И огромную роль играет в этом случае сила воли, которая часто и помогает избавиться от любой зависимости. Существуют специальные клиники для лечения алкоголизма, организации, занимающиеся этой проблемой. Самая известная из них - Ассоциация анонимных алкоголиков. Если беда уже пришла в ваш дом - не пытайтесь справиться с ней в одиночку, вы можете сделать много ошибок. Обратитесь за помощью к тем, кто уже имеет опыт борьбы с алкоголизмом.

Курение

Табак ежегодно уносит около 1,2 млн. человеческих жизней, и является убийцей номер один как в Европе, так и в России, опережая наркотики. В нашей стране процент курильщиков - один из самых высоких в мире: по данным ВОЗ здесь курит около 70 процентов мужского и 30 процентов женского населения. И число курильщиков растет именно за счет подростков, так как они становятся первыми жертвами рекламы, преподносящей курение в романтическом свете с помощью красочных щитов и плакатов.

Сигаретный дым содержит более 400 различных ядовитых веществ. Все эти вещества становятся причиной многих серьезных заболеваний. Наиболее активными компонентами табачного дыма являются никотин, окись углерода и смолы.

Когда курильщик затягивается, его лёгкие заполняются дымом. Никотин, который содержится в табачном дыме, поступает в кровь. В результате нагрузка на сердце увеличивается, число сердечных сокращений в сутки на 15-20 тысяч больше, чем у некурящего, и сердце "гоняет" дополнительно 1,5 т крови за день.

Кровь человека насыщена кислородом. В крови же курильщика часть кислорода вытесняется окисью углерода. Это, естественно, ухудшает состав крови и может привести к закупорке артерий - сосудов, по которым циркулирует кровь. Мельчайшие капли смолы находятся в дыме, который вдыхает курильщик, и оседают в лёгочных тканях. Чем больше человек курит, тем сильнее загрязняются его лёгкие.

Курильщики не просто рискуют своим здоровьем, а зачастую подписывают себе смертный приговор. Курение является причиной более 75 процентов смертей от рака лёгких. Врачи полагают, что рак лёгких вызывают именно смолы. Так же курение является причиной 75 процентов смертельных исходов при бронхите и эмфиземе лёгких.

У юных курильщиков проблемы со здоровьем начинаются довольно скоро. Курение вызывает грудной кашель, который иногда называют "кашлем курильщиков". Они становятся более пассивными, занятие спортом для них уже не в радость, при малейших нагрузках появляется отдышка. Нельзя не обратить внимания на такого человека, обычно про него говорят, что он "прокурен насквозь": у него плохо пахнет изо рта, его руки, волосы, одежда пропитаны запахом табака.

Многие из тех, кто начинал курить с одной сигареты в неделю, замечали, что очень быстро привыкают к никотину и количество выкуренных сигарет доходит до нескольких штук в день. Считается, что дети могут пристраститься к табаку всего за несколько дней курения и даже после первой выкуренной сигареты. И выкуривание "ради интереса" даже одной сигареты может перерасти в привычку, избавиться от которой будет очень сложно. Самая большая победа над курением и над собой - это совсем не начинать курить.

Что противопоставить наркотикам и алкоголю?

Родители, как никто другой, должны защищать своих детей от пристрастия к алкоголю, курению и наркотикам. Они должны быть примером и источником информации для своих детей. Нужно постараться рассказать о том, что такое наркотики и т.д. и к каким последствиям приводит их употребление, детям до того, как они узнают об этом в искаженном виде от сверстников. Авторы книги "Как спасти детей от наркотиков" считают, что лучший возраст для беседы с детьми - около 10 лет.

Родителям нужно внимательно наблюдать за поведением своего ребёнка, интересоваться с кем он общается, с кем дружит. Уметь направить его ум в нужное русло.

Больше общаться со своим ребёнком, заниматься вместе спортом, выезжать на природу. Родители должны чувствовать его внутренний мир и помогать ему справляться с его трудностями.

Интересуйтесь тем, какую литературу читает ребёнок, какие фильмы и программы он смотрит, вовремя ограждайте его излишней негативной информацией. Старайтесь быть другом для ребенка, не осуждайте его раньше времени, не критикуйте, не оскорбляйте и не унижайте. Всегда помните о морали и нравственности, позаботьтесь о духовном росте ребенка. У всей семьи должны быть общие ценности и интересы, отличающиеся от сугубо материальных. Важно, чтобы у ребенка сформировалось понимание смысла и предназначения жизни. Здесь в лучшем положении находятся дети из верующих семей.

Игра по правилам

Профилактика опасных пристрастий - это то, чем надо заняться родителям подростков уже сегодня. Ниже мы поговорим об одной из практических сторон такой работы - об установлении системы домашних правил и ограничений.

Правила необходимы для создания нормальной рабочей обстановки как взрослым, так и подросткам. В их отсутствии возникает хаос и неразбериха. Правила помогают понять, чего от тебя ждут окружающие, будь то коллеги по работе, класс или семья. Если в классе не действуют никакие правила, вряд ли школьники чему-то смогут научиться. То же и в семье - если вы хотите поддерживать гармонию, у вас должен существовать набор правил, установок и ожиданий, основанный на ваших семейных ценностях.

Если ваш взрослеющий ребенок - личность сознательная и ответственная, ему, вероятно, понадобится немного таких правил. Однако если речь идет о трудном подростке, возникает необходимость в более развитой системе ограничений. Авторы американской брошюры "Трудные подростки" предлагают такой совет. Устанавливая запреты, вы должны поддерживать их предупредительными правилами. Например, если вы ввели глобальный запрет, вроде: "Нельзя принимать наркотики", установите несколько мелких правил (не запретительных по форме, а разрешительных): "С КЕМ можно общаться", "ЧЕМ можно заниматься", "ГДЕ можно бывать" и "КОГДА следует возвращаться домой". Было бы глупо ожидать, что подросток, который бывает в сомнительных местах или проводит время в обществе друзей, употребляющих наркотики, не попробует их сам.

Когда вы устанавливаете предупредительные правила параллельно с глобальными запретами, вы создаете достаточно высокую степень защиты подростка. Одновременно с этим вы получаете возможность на ранних стадиях отслеживать зарождающиеся проблемы, пока они еще не укоренились, и их можно решить с минимумом жертв.

Еще бывает полезно проверять планы вашего подростка. Если ваша дочь говорит, что она останется на ночь у подруги, узнайте ее номер телефона и позвоните родителям девочки, чтобы убедиться, что они в курсе и не возражают. Удивительно, как много школьниц, выходя за дверь со словами: "Пока, я к Маше, у нее и останусь до утра", отправляются напрямик на "тусовку" с наркотиками или алкоголем, или в ночной клуб, потому что их родители не утруждают себя перепроверкой их планов.

Если вы звоните родителям друзей - это хорошо еще и потому, что вы показываете им свою заинтересованность в состоянии ребенка, а также устанавливаете такие отношения, которые позволят вам помогать друг другу при необходимости. Несколько

родителей, готовых заботиться о безопасности и благополучии своих детей, могут быть значительной силой, противостоящей опасным пристрастиям подростков.

Если вы не уверены, что вы говорите по телефону именно с родителями, которым вы хотели позвонить (случается, что на другом конце провода трубку снимает "подставное лицо"), то вам лучше съездить в этот дом и непосредственно поговорить с ними, либо вообще запретить сомнительный проект подростка. Скорее всего, у ребенка поубавится желания впредь нарушать правила, установленные в семье.

Этот же принцип (одно глобальное правило + несколько предупредительных) можно распространить и на учебу. К примеру, если вы формулируете ребенку задачу получать хорошие отметки, предупредительные правила будут вполне очевидными: ходить в школу каждый день, делать все домашние задания, и т.д. Вы должны создать такую систему, которая помогала бы школьнику двигаться вперед ежедневно, шаг за шагом, чтобы увеличить его шансы на успех.

Кстати, лучше не задавать ребенку ежедневно вопрос: "Как дела в школе?". Ответом, скорее всего, будет одно-единственное слово: "Нормально". Если вы и вправду хотите начать разговор, спросите что-нибудь менее формальное, вроде: "Тебе помочь с докладом по истории?".

Общаясь с подростком, особенно "трудным", родителям не удастся избежать конфликтов. Если вы научитесь спокойно и взвешенно разрешать с ребенком спорные вопросы относительно его одежды, прически и домашнего задания, это поможет избежать решения таких проблем, как ранняя беременность, зависимость от тех или иных веществ или плохая успеваемость в школе. Как говорят американцы, "позаботься о мелочах, а серьезные вещи сами о себе позаботятся".

В заключение повторим: нужно всегда помнить о своих детях, уделять им как можно больше внимания, наполнять их жизнь смыслом, любить их и не стесняться говорить им о своей любви вслух, заботиться и думать о будущем своих детей. И тогда у ваших детей будет больше сил для того, чтобы устоять перед искушениями современного мира.