**Профилактика зависимостей у детей и подростков**

Зависимость – это несамостоятельность, привязанность к чему-то, которая дает человеку возможность чувствовать себя удовлетворенным, не прилагая к этому усилий.

**Виды зависимости бывают:**

- химическая (алкоголь, табак, наркотики и др.)

- игровая

- пищевая

- информационная

- эмоциональная

- трудоголизм и др.

Предрасполагающие факторы развития зависимости могут быть социальными, биологическими (генетика, травмы головы, заболевания ЦНС) и психологическими.

Стоит отметить, что мужчины в 5 раз чаще, чем женщины страдают наркологическими заболеваниями. У детей и родственников алкоголиков и наркоманов вероятность заболевания в 4-6 раз выше, чем у детей здоровых родителей. Психологическими предпосылками зависимости может быть ситуативная реакция (фрустрация, реакция на стресс), при которой человек прибегает к употреблению психоактивных веществ, чтобы облегчить свое состояние, а также может быть зависимый тип личности, сформированный в результате воспитания.
Ребенок по мере роста проходит стадии развития от полной зависимости от родителей до почти полной самодостаточности. Развитие – это постоянный баланс между познанием нового и разумными ограничениями в целях безопасности. Условия сохранения зависимости ребенка: отсутствие поддержки взрослых в движении ребенка в мир, ограждение ребенка от мира. В результате у ребенка формируется зависимость от матери, которая со временем не снижается, и в дальнейшем постепенно эта привычка зависимости переносится на других людей.

**Зависимый тип личности** формируется в результате нарушения воспитания. К формам нарушения воспитания, ведущим к формированию зависимости, относятся:

- гиперопека

- игнорирование ребенка родителями

- домашнее насилие.

Каков же механизм влияния ***гиперопеки*** на зависимость? Мать удовлетворяет все потребности ребенка, решает все его проблемы. В свою очередь ребенок не умеет сам решать свои проблемы, так как ему попросту не надо этого делать, у него нет опыта. Но он не может контролировать других людей так же, как свою мать, требовать от них удовлетворения своих нужд. Для решения проблем и снятия стресса ребенок начинает использовать различные средства, в том числе и психоактивные вещества.

***Игнорирование ребенка*** (отказ во внимании, пренебрежение его нуждами), а также ***насилие*** (эмоциональное, психологическое, физическое, сексуальное) вызывает у детей панику, стыд, ужас, чувство бессилия. Для того чтобы избавиться от этих эмоций, снять стрессовое состояние, они также склонны прибегать к употреблению психоактивных веществ (ПАВ). При зависимом поведение использование различных средств идет в виде «утешения».

Для формирования зависимости есть ***макросоциальные предпосылки*** (политика государства в отношении употребления ПАВ) и ***микросоциальные*** (ребенок наблюдает у взрослых эффект улучшения настроения от принятия ПАВ). Когда имеется зависимость у статусных лиц – актеров, музыкантов, то считается, что «ПАВ – это круто». Он начинает употреблять ПАВ, чтобы стать членом референтной группы.

Современный период развития общества характеризуется глобальной компьютеризацией всех сфер человеческой деятельности. Ребенок 3-5 лет смотрит на экран телевизора, компьютера, мобильного телефона примерно около 28 часов в неделю. Компьютерная занятость школьника увеличивается от класса к классу. Чем старше школьник, тем больше он общается с различными техническими средствами. Цифровая среда окружает детей и в повседневной жизни – электронные книги, планшеты и т.д. Соблюдение гигиенических требований при работе с техническими средствами обучения – есть момент профилактики компьютерной зависимости. Факторы риска использования цифровых средств обучения для здоровья — это интенсификация нагрузки, формализация информации, увеличение зрительной нагрузки, вынужденная поза, малоподвижность, формирование зависимости, электромагнитное излучение, увеличение нервно-психической нагрузки.
Если говорить о ранжировании технических средств обучения по степени их агрессивности на зрение, то на первом месте стоят персональные компьютеры с электронно-лучевой трубкой, на втором – персональные компьютеры с жидкокристаллическим монитором, на третьем – планшеты, на четвертом – ридеры и на пятом – традиционные «бумажные» учебники. Бумага – наиболее комфортный носитель информации для зрительной системы человека.

**«Профилактика наркомании среди несовершеннолетних».**

Актуальность проблемы: 56% мальчиков и 28% девочек до 17 лет уже пробовали ПАВ. Предрасполагающими факторами к употреблению ПАВ являются проблемы поведения. Особенностью подростковой наркомании является то, что зависимость формируется очень быстро – с одного-двух приемов. Причины подростковой наркомании – это доступность наркотических средств, личная незрелость, слабая воля, отсутствие жизненных ориентиров, стремление к получению удовольствия и неспособность сопротивляться своим желаниям, неумение оценить возможные последствия принятых решений, желание получить желаемое немедленно, без оглядки на риск. Если говорить о социальных предпосылках наркомании среди подростков, то это скука и безделье, семейная проблематика (гиперопека, неадекватный стиль воспитания), виртуальные друзья и влияние ближайшего окружения.
Следует помнить, что для современных подростков виртуальная жизнь важнее реальной!

В интернете идет реклама ПАВ и пропаганда их употребления. Есть **4 стадии развития подростковой наркомании.** Первая – это отсутствие обещанного удовольствия, негативные соматические последствия, формирование представления о безопасности ПАВ, снятие внутренних барьеров на получение запретных удовольствий. Вторая – первое представление об эйфории, снятие явлений интоксикации, увеличение частоты приема, появление тяги. Третья стадия – это активное формирование психологической зависимости и четвертая – формирование физической зависимости. Общие признаки употребления ПАВ включают в себя изменение поведения, потерю интереса к учебе, снижение успеваемости, отдаление от прежних друзей, постоянную и беспричинную смену настроения, выход из подчинения взрослых, суетливую активность, неряшливость в одежде, снижение требований к личной гигиене. Со стороны здоровья отмечается бледная с серым оттенком кожа, сухие ломкие волосы, изменение аппетита или его отсутствие, постоянная жажда, изменение темпа и связанности речи, лексикона, появление соматических расстройств, которые нельзя объяснить болезнью, такие как слезотечение, тошнота, рвота, насморк.

**Должна быть установка на здоровый образ жизни, формирование разумных интересов, исключение сомнительных контактов, культивирование получения удовольствий от созидательных занятий. Такая работа должна вестись с 5-6 лет, в младших классах школы.**

Механизмы формирования алкогольной зависимости сходны с механизмом наркотической зависимости. Во многом ее выступление перекликалось с предыдущим докладчиком. В медицинском смысле зависимость – это навязчивая потребность в использовании привычных стимулов, сопровождающихся ростом толерантности и психологическими симптомами. Рост толерантности – это привыкание ко всё большей величине стимула.
Стадии алкогольной зависимости: продромальная (бытовое пьянство), первая – это начальные признаки алкоголизма, вторая – выраженные признаки алкоголизма, третья – деградация личности больного с необратимыми изменениями психики. Алкоголизм – это медицинская и социальная болезнь. Диагноз может поставить только специалист-нарколог. Каковы же признаки синдрома алкогольной зависимости? Это сильное желание употреблять алкоголь, затрудненный контроль употребления, повышение толерантности к алкоголю, состояние отмены, предпочтение употребления алкоголя другим видам деятельности. Трудности, связанные с лечение алкоголизма, заключаются в низкой доле пациентов, обращающихся за помощью, недостаточная мотивация к лечению, неудовлетворительная эффективность терапии, фармакорезистентность аддиктивных расстройств.

 Начало формы

**Конец формы**

**по материалам: https://gcmp.ru/doc\_profilzavisdet/**