

Антон Поддубный: научите ребенка говорить «нет» в ситуации, когда сверстники предлагают ему попробовать наркотики

В современном мире проблема наркомании остается одной из самых острых социальных проблем, особенно когда речь идет о подростках и молодежи. Главный внештатный специалист психиатр-нарколог Уральского федерального округа, главный врач ГАУЗ СО «Областная наркологическая больница», к.м.н. Антон Владимирович Поддубный поделился профессиональным видением ситуации. Он рассказал о том, как распознать первые признаки склонности к употреблению наркотиков у подростков и какие шаги должны предпринять родители для защиты своих детей.

- Как семейная среда влияет на формирование устойчивых жизненных установок, способствующих профилактике наркомании?

- Первостепенное значение имеет именно семейная обстановка. Хотя влияние общества, социального окружения, образовательных учреждений и рабочих коллективов значимо, но именно в семье закладывается мировоззренческая основа. Негативным примером может служить ситуация, когда родители предостерегают детей от курения, в то время как сами продолжают это делать. Аналогично, если алкоголь присутствует на праздничном столе, у ребенка формируется ассоциация между праздником и употреблением спиртных напитков. Такие установки могут существенно повлиять на его отношение к наркотикам и алкоголю в будущем.

-Какие признаки позволяют выявить склонность подростка к употреблению наркотиков ещё до начала употребления? Какие шаги может предпринять родитель?

- Подростки активно познают мир, и, если родители не объясняют им, что существует ряд опасных веществ, которые не следует пробовать, это может привести к проблемам. Необходимо научить детей говорить «нет» в ситуациях, когда им предлагают наркотики. Для многих людей, даже взрослых, отказ в компании может быть сложным, так как возникает чувство исключительности. Однако способность отстаивать свои убеждения является признаком внутренней стойкости. Одним из предвестников склонности к употреблению психоактивных веществ может быть неспособность подростка отказать в сложной ситуации. Подростки часто ищут новые впечатления и находятся под влиянием сверстников, которые могут предлагать им различные опасные опыты. Важно, чтобы дети не поддавались стадному чувству и умели говорить «нет» в таких ситуациях. Обучение этому навыку может помочь им избежать негативных последствий и сохранить здоровье.

- Рассмотрим обратную ситуацию: чем грозит употребление наркотических веществ родителям с точки зрения здоровья ребенка и формирования здоровой личности?

- Если провести опрос среди населения, можно с уверенностью сказать, что 100% респондентов (включая людей, страдающих от наркозависимости) признают, что наркотики представляют собой зло и причиняют вред. Употребление наркотиков родителями может оказать разрушительное влияние на здоровье и развитие ребенка, формируя у него негативные установки и модели поведения. Поэтому важно осознавать ответственность за свои действия и их потенциальные последствия для подрастающего поколения.

- Какой ущерб наносят организму наркотики, и насколько обратимы такие изменения?

- Все органы и системы организма страдают абсолютно. У человека снижаются когнитивные способности. Наркотики сразу оказывают токсическое действие на головной мозг. Это сравнимо с последствиями, которые наносит яд. Кроме физических последствий, наркотики также наносят значительный ущерб психическому состоянию человека. Не стоит забывать и о юридических последствиях, связанных с употреблением наркотиков. Судьбы людей могут кардинально измениться, если они будут задержаны правоохранительными органами за употребление наркотиков, даже если это произошло однократно. Наказания могут включать многолетние тюремные сроки, что приводит к значительным потерям в жизни человека, особенно в период его трудоспособности и активной жизни. Стоит ли рисковать своим будущим ради краткосрочных удовольствий? Ответ очевиден: это не стоит того.

- Существуют ли программы для семей, столкнувшихся с проблемой наркотической или алкогольной зависимости одного из членов семьи?

- Да, такие программы существуют и всегда существовали. Мы предлагаем полный цикл лечения и реабилитации для людей, страдающих от зависимости. Ключевым фактором успешного лечения является желание самого пациента. Около 50% успеха зависит от квалификации врача, а остальные 50% — от готовности пациента следовать рекомендациям и выполнять назначенную терапию. При условии соблюдения всех указаний врача вероятность достижения положительного результата значительно возрастает.

- Существуют ли общие рекомендации для семей, в которых появился человек, страдающий от наркотической зависимости?

- Прежде всего, важно убедить человека, страдающего от наркотической зависимости, обратиться за квалифицированной медицинской помощью. Часто пациенты проходят множество этапов, начиная с советов знакомых и заканчивая обращениями к псевдомедицинским организациям, которые обещают анонимность и «волшебные» решения. К сожалению, многие из них обращаются за профессиональной помощью только после того, как испробовали все возможные варианты, и ничего не дало результатов. Чтобы избежать этого длинного пути, рекомендуется сразу обращаться к специалистам, обладающим необходимыми знаниями и опытом.

- Куда могут обращаться за помощью родственники и близкие человека, страдающего от наркотической зависимости?

- Родственники и близкие, столкнувшиеся с проблемой наркотической зависимости, могут обратиться за помощью в Екатеринбурге по адресу: улица Ленина, 7. Каждый четверг в 18:30 проводятся анонимные и бесплатные встречи с психологом, кандидатом психологических наук, для людей, состоящих в созависимых отношениях с зависимыми от наркотиков или алкоголя. На этих встречах подробно обсуждаются стратегии и действия, необходимые для того, чтобы помочь близкому человеку выйти из сложной ситуации и начать процесс лечения.

- Какие меры по профилактике наиболее эффективны в современном мире?

- В контексте первичной профилактики, направленной на группы риска, то есть на тех, кто еще не столкнулся с употреблением наркотиков и других психоактивных веществ, важны не специфические меры. Они должны быть ориентированы на поддержку здорового образа жизни. Эффективные меры первичной профилактики заключаются в организации досуга, хобби и спортивных мероприятий, которые могут приносить удовольствие. Эти инициативы реализуются не только медицинскими учреждениями, но и представителями сфер культуры, спорта и системы образования. Когда у человека есть позитивная альтернатива, у него меньше времени и желания употреблять алкоголь или наркотики. Такие базовые меры могут существенно повлиять на современное молодое поколение, однако важно, чтобы эти установки были внедрены на уровне общества и поддерживались всеми заинтересованными сторонами.