

Способы предотвращения зависимости от ПАВ у молодых людей

Существуют различные методы и стратегии, которые помогают предотвратить зависимое поведение и обеспечить здоровое будущее для подростков. К основным относятся:

Семейная поддержка и коммуникация. Семья должна создать доверительные отношения, где подросток будет чувствовать, что может обсудить свои проблемы и сомнения с родителями, получить поддержку и соответствующее направление в своих решениях.

Проведение профилактических мероприятий в образовательных учреждениях. Профилактические программы, направленные на пропаганду здорового образа жизни и предотвращение употребления ПАВ, являются эффективным средством борьбы с зависимостью.

Образование и информирование: предоставление достоверной и объективной информации о пагубном воздействии ПАВ помогает повысить осведомленность молодежи и формирует негативное отношение к употреблению ПАВ.

Альтернативные занятия и хобби. Предложение подросткам здоровой альтернативы в виде увлечений и хобби может помочь им избегать интереса к ПАВ. Участие в спортивных, культурных или других социально полезных мероприятиях может придать молодым людям ощущение удовлетворенности и принадлежности.

Помните!

Лучший способ избежать проблемы зависимости — никогда не пробовать психоактивные вещества.

Лечение ВСЕХ видов зависимостей БЕСПЛАТНО, АНОНИМНО



**«Горячая линия»
по лечению наркозависимости
телефон: 8 (3812) 348-003**

**«Горячая линия»
по прекращению потребления табака
и лечению табачной зависимости
телефон: 8 (3812) 344-003**

**Телефоны (круглосуточные)
по вопросам лечения
наркологических зависимостей:**

**для взрослого населения
телефон: 8 (3812) 539-483**

**для детского населения
телефон 8 (3812) 360-860**

**644046, г. Омск, ул. Учебная, д. 189
Телефон: 8 (3812) 30-27-25 (приемная)
Факс: 8 (3812) 53-08-83
E-mail: nd_mail@minzdrav.omskportal.ru
Internet: www.buzoond.ru**

**Мы гарантируем качество, надежность,
безопасность и здоровье!**

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
«НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»**

Подростки и зависимость от ПАВ: как предотвратить?



Психоактивные вещества — это

любые химические соединения естественного или искусственного происхождения, которые влияют на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния и способное привести к развитию зависимости.

Подростковый возраст как фактор риска развития зависимости

Подростковый возраст - п

В этом возрасте человек торопится войти в мир взрослых, экспериментировать и пробы, считается в обществе запретным.

В связи с этим именно подростки перед приобретением к психоактивным веществам и формированием зависимости. Понимание причин наркотизации подростков имеет исключительное значение для профилактической работы.

Основные причины наркотизации в подростковом возрасте:

Любопытство. Желание испытать новые ощущения и получить новый опыт.

Стремление быть похожим на значимую группу ровесников.

Совершение пробы как форма демонстративного протеста. Причины возникновения протестных реакций: конфликтная обстановка в семье; равнодушное отношение родителей, несправедливое болезненное для самооценки наказание, запрещение чего-либо значимого для ребенка; гиперопека.

Влияние старшего по возрасту или значимого для подростка человека.

Стремление снять эмоциональное напряжение.

Отсутствие организованного досуга - отсутствие хобби, обязанностей, интересов.



Факторы, повышающие риск употребления психоактивных веществ:

В группе повышенного риска находятся подростки при наличии следующих **факторов**:

генетическая предрасположенность — менее устойчивы к совершению пробы ПАВ подростки с различными особенностями личности, при которых отмечается высокая уязвимость к психогенным раздражителям, а также высокая восприимчивость к психоактивным веществам;

психологические факторы — слабая сила воли, отсутствие цели и интересов в жизни, неустойчивая самооценка. Такие факторы позволяют легче внушить подростку необходимость в приеме ПАВ;

социальные факторы — начало приема психоактивных веществ происходит под влиянием окружающей среды и условий, в который растет ребенок. Отсутствие необходимого внимания со стороны родителей, приобретенные новые знакомства и желание соответствовать новой компании, казаться более взрослым и популярным могут привести к совершению пробы ПАВ.

Установление здоровых дружеских отношений и общение с ровесниками, которые практикуют здоровый образ жизни, может помочь создать поддерживающий и безопасный контекст. Групповые мероприятия, спортивные или творческие занятия могут культивировать альтернативные и здоровые источники удовольствия и самореализации.



Роль семьи в профилактике развития зависимости от психоактивных веществ

В вопросе профилактики зависимости от ПАВ семья играет несомненно важную роль. Отношения внутри семьи, коммуникация и взаимодействие между родителями и детьми могут сыграть ключевую роль в предотвращении подростковой наркотизации.

Основные **меры профилактики** зависимого поведения подростка в семье:

Создание доверительных отношений внутри семьи. Создание доверительной атмосферы и открытого общения позволяет подросткам чувствовать себя комфортно и безопасно, что мотивирует их отказываться от сомнительных экспериментов.

Информированность родителей о психоактивных веществах. Родители должны быть образованны в отношении психоактивных веществ и последствий их употребления. Это позволит им лучше понимать риски и опасности, связанные с этим, и передавать эту информацию своим детям.

Пример здорового образа жизни. Родители могут играть роль образца для подростков, показывая им пример человека, ведущего здоровый образ жизни.

Организация семейного досуга. Организация семейных мероприятий, совместные занятия и досуг также могут иметь положительный эффект на профилактику зависимостей. Это помогает укрепить связь внутри семьи и создать сильные социальные связи, которые могут служить защитным фактором от вовлечения в деструктивную среду.

Развитие навыков принятия решений и самоуважения. Важно предоставить возможность подростку формировать решения, развивать и уверенность в себе, при этом говорить «нет».

