

«А вот Шерлок Холмс тоже курил...» – не аргумент

Архангельскую область вместе с Ненецким округом и Чечнёй специалисты «Трезвой России» признали самыми свободными от наркотиков в стране



Что стоит за такой формулировкой и как удалось достичь такого результата? Высказать свою точку зрения по этому поводу мы попросили Елену Растегаеву, медицинского психолога, заведующую отделом профилактики Архангельского психоневрологического диспансера.

– Если брать официальную статистику заболеваемости наркологическими расстройствами в целом, то, она, действительно, снизилась как по России, так и по Архангельской области, – говорит Елена Святославовна. – Если брать именно заболеваемость наркоманией, то в Архангельской области этот показатель почти в три раза ниже, чем по России в целом. Но у нас другая структура заболеваемости.

– Пьянство?

– В 2018 году большинство пациентов, зарегистрированных амбулаторными наркологическими учреждениями области – это больные алкоголизмом, алкогольными психозами и лица, употребляющие алкоголь с вредными последствиями. На больных наркоманией и употребляющих наркотики с вредными последствиями приходится восемь процентов в структуре общей заболеваемости.

– Видимо, это стало возможным, благодаря раннему выявлению потребления наркотиков. Как это происходит?

– С 2014 года в образовательных организациях по всей России проходит ежегодное социально-психологическое анонимное тестирование, которое выявляет не столько склонность к потреблению наркотиков, сколько склонность к аддиктивному поведению. Аддиктивное поведение – это стремление к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния.

В случае выявления детей из группы риска врачи-наркологи подключаются ко второму этапу – проведению медицинских осмотров. Ребёнок бесплатно и анонимно может сдать анализ мочи и с помощью тест-систем для выявления наиболее часто употребляемых наркотиков выясняется – употребляет ли он наркотики. Далее – осмотр врача психиатра-нарколога, беседа с ним.

– Допустим, выяснилось, что ребёнок употребляет наркотики. Будет ли это предаваться огласке?

– Нет. Полученная информация конфиденциальна. Мы не передаём её в школы. Если подросток младше 15 лет – сообщаем родителям. Если старше – самому ребёнку предлагаем пообщаться более подробно. Главное – мотивировать ребёнка к здоровому образу жизни.

– Но такие медицинские осмотры – дело добровольное?

– Да. Хотя много дискуссий идёт о том, чтобы ввести тестирование в обязательном порядке.

– С какого возраста лучше начинать разговаривать с детьми о вреде наркотиков? И как именно разговаривать?

– Оптимальный возраст – 13–14 лет. Но начинать нужно раньше, необходимо учитывать возрастные особенности и тот факт, что первые пробы психоактивных веществ, если и происходят у детей, то чаще это всё-таки не наркотики, а курение или алкоголь.

Дети младше семи лет испытывают инстинктивное природное отвращение к запаху никотина и вкусу алкоголя, на словах знают пагубность последствий употребления. Поэтому ребёнку семи-девяти лет можно объяснить, что не стоит пробовать всё, что предлагают незнакомые люди или даже друзья. То есть, если угостили тебя вдруг какой-то «витаминкой», надо подумать, а зачем тебе её дали?

Порассуждайте, вспомните вместе сказку по маленького Мука, который съел неизвестные плоды, и у него выросли огромные уши. Но не читайте нотации, используйте именно доступные примеры. Есть специальные антитабачные мультики для детей, например, «Тайна едкого дыма» или старый советский мультик «Медведь и трубка». Их можно посмотреть вместе, обсудить.

В 10–12 лет желание экспериментировать, подражать и подвергать сомнению правила толкает на пробы курения, алкоголя. Дети уже подвергают сомнению то, что говорят взрослые, могут подводить под это свою «доказательную» базу: «А вот Шерлок Холмс тоже курил...» Ошибка, которую совершают многие педагоги – собирают на лекции большие группы порой разновозрастных детей. Беседа не должна быть длинной и навязчивой. Эффективнее проводить тренинги в маленьких группах.

Готовых рецептов, как построить разговор, тоже нет. Но совершенно точно не стоит запугивать: «Будешь наркотики употреблять – мозг отомрёт» или обрушивать поток информации, который подросток не в состоянии освоить. Скажите просто: «Я в тебе уверена, но, возможно, ты захочешь рассказать об этом своим друзьям». Когда мы начинаем сыпать медицинской терминологией и напоминать, что наркотики сокращают жизнь, то в 12 лет это слишком «дальняя перспектива», а подросток живёт здесь и сейчас.



«Хвалите ребёнка, отмечайте важное для него, просите о помощи, создавайте общую реальность»

Объясните понятным языком, что при употреблении наркотиков происходит сильное разрушение витаминов, ухудшается кровоснабжение кожи, пропадает красота – для девочки эта информация будет более важной. Мальчику можно объяснить, что поражаются сосуды, особенно мелкие, и, например, шансы стать успешным спортсменом стремительно падают вниз. Безусловно, все дети разные. И полученную информацию они воспринимают по-разному. Это как с бесхозной сумкой на остановке. Все знают, что трогать чужие вещи, оставленные без присмотра, нельзя. Но кто-то, действительно, мимо пройдёт, позвонит в полицию, а кто-то откроет и посмотрит, что там.

Мы все живём в социуме. И наше влияние на ребёнка может быть не столь велико, как влияние его друзей и интернет-каналов. Поэтому самое верное, что мы можем сделать – подружиться со своим ребёнком. Хвалите: «Ты так вкусно сварил пельмени», «так хорошо заварил чай». Отмечайте важное для него и ценное. Просите о помощи. Создавайте общую реальность – общие дела, планы на выходные, спрашивайте советы. Озвучивайте, что в сложной ситуации вы можете прийти к нему на помощь.

– Если ребёнок уже попробовал психоактивные вещества?

– Подросток должен знать, что вы отрицательно относитесь к этому. Но не угрожайте: «Ещё раз узнаю – уши оторву!» Трудно, но постарайтесь сохранить спокойствие и порассуждайте вместе: «Почему именно тебе предложили?» Тот случай, когда стоит заглянуть в зубы «дарёному коню» и нацелить подростка на то, чтобы видеть истинные мотивы поступков других людей.

Начинать разговор следует с констатации факта, без оценок и критики. На-

пример, «ты вчера пришёл домой выпивший». Опишите свои чувства: «Я волнуюсь за тебя». Спросите, что произошло. Важно выяснить причину, в связи с чем произошёл эпизод употребления. Что ребёнок сделает, если в следующий раз ему предложат попробовать? Важно также объяснить, что его организм не приспособлен к такой нагрузке и вдвойне подвержен развитию зависимости.

– Какие тревожные маркеры должны насторожить родителей?

– Нарушение сна – ребёнок стал сонливым, плюс сонливость на уроках. Возможно, это связано с большой нагрузкой в школе.

Снижение успеваемости, прогулы. «Эмоциональные качели» – без причины резкая смена настроения, конфликты с педагогами, родителями. Появляются рассеянность, забывчивость. Может ухудшиться память. Но эти признаки тоже не являются специфическими. Они могут быть и при дебюте эндокринного заболевания, соматической патологии. Поэтому, если есть у мамы сомнения, можно самой прийти в детское наркологическое отделение (телефон 61-59-09), поговорить с врачом психиатром-наркологом, психологом. По телефону доверия детской наркологии 68-51-04 также всегда готовы провести консультирование как детей, так и их родственников. Причём анонимное.

– То есть помощь у вас оказывается и самим родителям?

– Если родители не будут участвовать в процессе лечения, то никакого результата мы не получим. При диспансере и храме Александра Невского работает «Школа любящих родителей». Занятия проводятся два раза в неделю. Телефон для справок 8-902-286-11-56.

Наталья ПАРАХНЕВИЧ