

Как уберечь своего ребенка от зависимостей

<https://riafan.ru/1459460-otkuda-poyavlyayutsya-i-kak-lechatsya-zavisimosti-u-podrostkov-rasskazyvaet-praktikuyushii-psikholog>

Подростки... Такие взрослые снаружи, но такие ранимые, эмоциональные и чувствительные внутри. Их мир соткан из противоречий, обусловленных гормональными и психологическими изменениями, происходящими в организме юношей и девушек со вступлением в переходный возраст. Именно в этот сложный период молодые люди наиболее подвержены дурному влиянию извне, и риск возникновения различных зависимостей велик как никогда.

Как понять, что с ребенком творится что-то неладное, и что делать родителям, чтобы предотвратить беду?

Какие зависимости чаще всего встречаются у современных подростков

«Подростковый период — важное время в жизни человека, как на физическом, так и на эмоциональном уровне, переход от детства к взрослой жизни. В это время ребенок особенно уязвим и восприимчив, поэтому родителям стоит проявить внимание и понимание по отношению к своим детям».

Многие родители отмечают, что еще вчера милый и покладистый подросток сегодня вдруг становится просто невыносимым, доставляя немало проблем не только окружающим, но и самому себе.

Меняющийся гормональный фон и связанные с этим психологические проблемы, усугубляемые конфликтами со сверстниками, пытающимися выстроить свою иерархию, противоречиями с учителями и непониманием со стороны близких становятся идеальной средой для развития нездоровых привязанностей различного характера.

Увы, многие современные подростки становятся «заложниками» зависимостей, которые наш эксперт условно делит на две большие группы:

- **ХИМИЧЕСКИЕ** (зависимости от определенных веществ):

- алкогольная/наркотическая зависимость;

- зависимость от аптечных препаратов;

- от табака и кальянов/вейпов.

Все они наносят огромный вред как психическому, так и физическому здоровью и выражаются соответствующими реакциями.

- **НЕХИМИЧЕСКИЕ** (психологические). К этой группе можно отнести следующие нездоровые пристрастия:

- игровая/компьютерная/интернет/телефонная зависимость;

- кибер-секс;

- пищевая зависимость;

- зависимость от социальных сетей и многие другие.

По мнению психолога Натальи Зенцовой, появляются они, как правило, из-за нерешенных вовремя психологических проблем. Потребность в объекте вызывает крайний психологический дискомфорт, справиться с которым самостоятельно крайне сложно, а порой и вовсе невозможно.

Основные опасности переходного возраста:

мнение психолога

Многие родители, впервые сталкиваясь с трудностями переходного возраста, задаются вопросом, что же на самом деле происходит с их детьми?

Наш эксперт обращает особое внимание взрослых на то, что в 12–13 лет меняется гормональный фон ребенка. Подростку становится сложно управлять собой, очень нелегко

контролировать эмоции, ребенок не понимает, что с ним происходит, и от этого возникает повышенная тревожность.

«В подростковом возрасте ребенок начинает оценивать себя самостоятельно, — объясняет психолог. — И если в детстве достаточно было реакций родных и близких, чтобы представление о себе сложилось, то сейчас оценка товарищей приобретает большое значение».

И, как правило, подросток оказывается редко удовлетворен собой: его не устраивает внешний вид, одежда, возникают трудности в общении. Проблемы могут переживаться очень болезненно вплоть до полного непринятия себя и ухода от реальности.

В этот период для подростка особенно важно найти свое место среди сверстников, поэтому он сильно подвержен влиянию окружения, к сожалению, не всегда положительному. В группе риска по развитию зависимостей находятся подростки и молодежь от 12 до 22 лет. В большей степени это дети, страдающие от дефицита внимания, из «проблемных» семей, переживающие комплексы.

Основные причины появления и возможные меры профилактики зависимостей

Поведенческие проблемы и зависимости не возникают из ниоткуда. Им нужен некий «спусковой крючок», последняя капля, которая в конце концов переполнит чашу. Таким триггером, по словам Натальи Зенцовой, могут стать следующие факторы:

1. ОКРУЖЕНИЕ

«Подростковый возраст сложен в первую очередь для самого ребенка. В этот период особенно важно стать «своим» в кругу сверстников, ведь если ребенку не удалось закрепиться в компании, он превращается в изгоя, — говорит психолог. — Часто это становится основной причиной попробовать алкоголь или начать курить, что в будущем вполне может привести к тяжелой зависимости».

Как решить проблему?

Поменять окружение, либо же противопоставить себя компании. Сделать это ребенок сможет, только лишь имея надежный тыл, например, со стороны родителей. Если у подростка доверительные отношения в семье, и он уверен в том, что поступает правильно, то вряд ли поддастся на всякие уговоры или «на слабо» своих товарищей.

Важно! *«Если дети делятся с вами своими проблемами и переживаниями — сначала выслушайте их, не осуждайте и не ругайте! Собственным примером показывайте, как правильно, — советует Наталья Зенцова. — Обязательно поддержите своего ребенка и постарайтесь относиться к нему как ко взрослому. Главное — донести ребенку мысль, что вы его любите и принимаете таким, какой он есть!».*

2. ПРОТЕСТ, ПРИВЛЕЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ

Часто ребенок начинает принимать алкоголь или наркотики именно из чувства протеста. Запрет запускает ответную реакцию: «Нельзя? Значит сделаю на зло!».

Также ребенок может совершать необдуманные поступки из-за стремления привлечь внимание родителей. Он хочет заявить о себе, если взрослые о нем забыли. Опасность заключается в том, что в подростковом возрасте дети редко задумываются о последствиях, которые в будущем могут привести к тяжелой зависимости.

Как решить проблему?

Первым делом следует подумать, а что же происходит в отношениях с ребенком? Задача родителей в данной ситуации — научить ребенка говорить о своем несогласии, выражать негативные эмоции, чувства. А взрослые, в свою очередь, должны понять, что ребенок вырос и с его желаниями и потребностями тоже нужно считаться, а не отодвигать на задний план как малозначительные!

3. ЛЮБОПЫТСТВО

«Вы, наверное, слышали, что человек должен попробовать в жизни все, — комментирует психолог, — многие со мной согласятся, что это полнейшая глупость. Но только не подросток! Для него эта фраза имеет особое значение».

«Все пробовали и мне интересно!», «Вася выпивает, и ничего плохого с ним не происходит!», «Петя курил и жив-здоров!». Примерно такие мысли крутятся в голове у подростка, когда он решает впервые попробовать что-то запрещенное, не осознавая до конца того вреда, который будет нанесен его психическому и физическому здоровью в отдаленной перспективе.

Как решить проблему?

Задача взрослого — объяснить всю опасность и возможные последствия. Но наш эксперт предупреждает, что здесь особенно важно, чтобы слова родителей не расходились с тем, что они сами делают. Как известно, личный пример — лучший и самый действенный метод убеждения.

«Согласитесь, курящая мать, которая рассказывает о вреде табака, выглядит не очень убедительно!», — говорит Наталья Зенцова.

4. ЖЕЛАНИЕ КАЗАТЬСЯ ВЗРОСЛЫМ

Ребенок видит и чувствует происходящие в его теле и психике изменения, но пока что представления не имеет, как проявить свою взрослость и часто выбирает самый легкий путь — делать то, что раньше не мог себе позволить. Понимание грозящей опасности и ответственность за последствия приходят уже гораздо позже.

«Ложное представление подростка о взрослой жизни может сыграть с ним злую шутку!», — предупреждает психолог.

Как решить проблему?

Зачастую родители сверх меры оберегают своих чад от проблем, и у тех складывается иллюзия, что жизнь радужна и проста, что у взрослых нет трудностей, а только лишь полная свобода.

Наталья Зенцова советует всем родителям приобщать своих детей к решению бытовых проблем и не ограждать от повседневных забот, чтобы они понимали, что взросление — это не только новые свободы, но и огромная ответственность!

Как прогрессирует зависимость

Наш эксперт просит всех родителей обратить особое внимание на то, что существует несколько стадий развития зависимости:

- I стадия — экспериментирование, легкая увлеченность. Человек испытывает удовольствие и положительные эмоции, так запускается механизм привыкания.
 - II стадия — устойчивая психическая и физическая зависимость. Появляется навязчивое и непреодолимое стремление к объекту зависимости, возникает стойкая потребность.
 - III стадия — стойкая зависимость. В организме человека происходят структурные физиологические и психические изменения; меняется сознание, появляется психологическая тяга к объекту зависимости. На этом этапе уже невозможно достичь полного восстановления человека, так как уже произошли стойкие изменения в здоровье и психике зависимого. У многих образуются психические и психиатрические заболевания.
- «Болезнь будет непрерывно прогрессировать, если ее не остановить», — предупреждает Наталья Зенцова. — Поэтому чем раньше вы обратитесь к специалистам, тем быстрее будет пройдено выздоровление, и тем меньше последствий понесет зависимый человек. Необходимо проявить терпение и упорство для того, чтобы избавиться от этого тяжелого недуга».*

Методы лечения зависимости у подростков

Лечение зависимостей считается самой сложной работой для специалистов в области психического здоровья. С медицинской точки зрения зависимость считается хроническим, прогрессирующим смертельным заболеванием.

Самое страшное, что несмотря на множество современных методов, никто не даст 100% гарантии полного избавления от зависимых состояний. Важно понимать, что самостоятельно человек не сможет справиться с проблемой — нужна квалифицированная помощь специалистов и поддержка родных. Весь процесс лечения займет немало времени, и к этому нужно быть готовыми.

По словам нашего эксперта, зависимости поражают все сферы жизни (физическую, психологическую, духовную, социальную), поэтому и в лечении нужен комплексный всесторонний подход. Условно курс лечения можно разделить на несколько этапов:

- **ДИАГНОСТИКА** физического, социального, психологического состояния человека и определение степени поражения зависимостью. Если мы говорим о химической зависимости, то на этом этапе проводится очищение организма от накопившихся ядов и токсинов. После этого составляется схема лечения и определяется уровень реабилитационного потенциала человека.
- **РЕАБИЛИТАЦИЯ**. На этом этапе проводятся мероприятия, направленные на устранение причин психологической зависимости и профилактику возможного срыва: это регулярные консультации с психологами, интенсивное восстановление физического, психологического и духовного здоровья.
- **СОЦИАЛИЗАЦИЯ**. Цель этого этапа — возвращение человека к полноценной жизни в обществе, восстановление разрушенных отношений и приобретение навыков эффективного общения с другими людьми.

«Лишь в совокупности всех этих этапов можно добиться устойчивого эффекта от лечения, — отмечает Наталья Зенцова. — Комплексный подход и грамотно выбранная схема лечения значительно увеличат шансы на выздоровление и помогут исключить возможные рецидивы в будущем».

Важно помнить, что гораздо легче предупредить появление трудностей, чем потом преодолевать их.

На что в поведении ребенка нужно обратить внимание родителям?

Психолог призывает взрослых обязательно обратить внимание на следующие признаки и изменения в поведении подростка:

- депрессивные состояния;
- раздражительность и агрессия без явной причины;
- неадекватные реакции на замечания и грубость;
- лживость, беспокойство;
- серьезные нарушения сна, повышенная утомляемость, проблемы с аппетитом;
- определенный запах от одежды и дыхания, изменения внешнего облика и пр.

Ни в коем случае не нужно надеяться, что проблема исчезнет сама. Помните! Оставленные без вашего внимания первые тревожные сигналы повлекут за собой все более тяжелые последствия, которые будут нарастать подобно снежному кому.

Однако важно понимать, что некоторые признаки могут появиться совершенно по другой причине, не связанной с развитием той или иной зависимости. Помочь разобраться в проблеме сможет грамотный специалист.

Что делать, если вы заметили первые признаки появления зависимости у своего ребенка?

1. Не паникуйте! Берегите свои силы.
2. Соберите максимум информации.
3. Ни в коем случае не ругайте, не угрожайте, не бейте. Лучше проявите к ребенку внимание и заботу.
4. Никогда не поддавайтесь на шантаж со стороны подростка.
5. Обязательно обратитесь к специалисту! Зависимость не проходит сама собой, лишь только усугубляется. Самолечение может быть опасно.