*Советы педагога-психолога родителям подростков*

**«Как уберечь подростка от вредной зависимости.**

**Алкоголизм. Наркомания. Токсикомания»**

 Формирование личности подростка – сложный, противоречивый процесс. Ребенок в 13- 15 лет требует самостоятельности, отказывается от опеки взрослых. Но при этом от него теперь требуется нести ответственность за свои поступки. Физическое развитие ведет к появлению новых потребностей. Ребятам в этом возрасте свойственно группирование. Чаще всего подростки проводят свободное время в группах.

**Алкоголизм**

 Уличные компании чаще всего ничем не занимаются, их основная функция – развлечение. Как раз таким компаниям свойственна ранняя алкоголизация. В таких компаниях часто все придерживаются правила: думать, поступать «как все», стараться, чтобы все было «как у всех» – от одежды до сокровенных желаний. Истиной считается то, что принято компанией. «За компанию» легко спиваются.

 Если подростки с детских лет видят алкоголь на столе у взрослых, потребление спиртного для них выглядит как необходимость и помощь при общении, вечный спутник праздничного стола. Сначала подростку не нравится вкус спиртного, но позже на первое место выходит не вкус спиртного, а состояние веселости, расторможенности. Причем именно в возрасте 13-15 лет быстро возникает психическая и физическая зависимость от алкоголя.

 Психическая зависимость характеризуется желанием постоянного потребления алкоголя, чтобы испытать ощущение эйфории или снять состояние беспокойства. При физической зависимости человек, долго не принимающий алкоголь, испытывает так называемый синдром «отмены», т.е. организм требует следующей дозы. Так как состояние организма подростка несбалансированно и дисгармонично, то привыкание к алкоголю и зависимость от него наступает гораздо быстрее, чем у взрослого человека, и усугубляется психическими расстройствами. Возникают различные нарушения во всем организме. Часто подростки, не имея денег на спиртное, довольствуются фальшивой продукцией, что приводит к отравлениям.

 Часто подростки подражают героям из фильмов или, неосознанно, обстановке в семье. Поэтому одна треть алкоголиков вышла из семей, в которых спиртное часто, а то и всегда, присутствует на столе по поводу и без повода и в больших количествах. Молодые люди воспринимают алкоголь как переход к взрослой жизни, но часто бывает переход уже в не жизнь.

 *Родители!* Обязательно следите за тем, как, где и сколько пьет ваш ребенок. И замечайте все изменения в поведении сына или дочери. Если появились некоторые признаки, значит, ваш ребенок уже имеет проблемы с алкоголем.

**Причины, при которых стоит «бить тревогу»**

* ***У ребенка снизилось внимание, и появилась рассеянность.***
* ***Ребенок не помнит, что с ним было вчера вечером.***
* ***Ребенок постоянно чувствует недомогание.***
* ***Ребенок по утрам старается утолить жажду.***
* ***У ребенка начались проблемы в школе, в общении.***

**Если вы заметили хотя бы несколько признаков, обратитесь к врачу-наркологу.**

**Наркомания**

 Наркомания – опасное зло, которое приводит к болезням и часто к смерти. Также является причиной криминальных действий, потому что уже само по себе употребление наркотиков является преступлением. Поэтому наркоманы склонны объективно и субъективно к совершению преступлений. У них ослаблен контроль над поведением. Из-за спроса на наркотики возникают группы людей, которые изготовляют и сбывают наркотики.

 Причина пристрастий к наркотикам кроется в любопытстве. И самое страшное в том, что каждый человек может стать наркоманом, если будет употреблять наркотики постоянно. Причем позже, когда привыкание закончилось, для достижения прежнего эффекта требуется постоянное наращивание дозировок, что ведет к формированию психической зависимости, когда все мысли только о «кайфе» и о возможностях его достать. Личность подростка меняется. Он становится раздражительным, подозрительным, менее коммуникабельным.

 Помимо изменения личности подростка могут возникнуть другие выраженные психические расстройства: бредовые идеи, галлюцинации, двигательные расстройства, тики. Может развиться вирусный гепатит, появляется тромбоз вен.  Действие наркотика часто непредсказуемо, оно зависит от личности подростка. Но важно помнить, что любой наркотик вызывает химические изменения в мозге, и наркоман уже физически не сможет обходиться без очередной дозы. У подростка нарушаются представления о времени и пространстве. Ощущается сухость во рту, глаза воспаляются, ухудшается память.

***Родители!***

* ***Внимательно наблюдайте за подростком, если почувствовали, что его поведение изменилось. Посмотрите, нет ли следов от уколов на руках. Если возникли подозрения, обратитесь к врачу-наркологу.***
* ***Если вдруг у ребенка появились тошнота, возбуждение, бред, галлюцинации, учащенный пульс, затруднение дыхания, бессознательное состояние – возможно, что это передозировка наркотиком. Звоните в «скорую помощь»!***
* ***Подросток может отказываться от помощи, боясь ареста. Не обращайте внимания на эти просьбы. Главное – успеть спасти ребенку жизнь!!!***

 **Токсикомания** Подросток может увлечься употреблением химических веществ, вызывающих состояние, сходное с состоянием опьянения. Но в этом случае не чувствуется специфического запаха, хотя ребёнок, скорее всего будет вести себя необычно: речь неясна, движения замедленны. При воздержании появляется чувство тревоги, нарушается сон, повышается утомляемость. Также могут возникнуть мышечные боли, бледность, синюшность руг и ног, рвота, галлюцинации.Часто в компаниях подростки нюхают бензин, клей, вызывая у себя состояние отупения, галлюцинации. Это может привести к грубым психическим расстройствам, а также к смерти.Психическая зависимость появляется после 3-5 галлюцинаций.

 К этому прибегают сначала из любопытства, а потом для улучшения настроения. Влечение сопровождается психическим дискомфортом, беспокойством – эти синдромы носят постоянный характер.

 Особую настороженность должны вызвать случаи как бы ошибочного отравления у подростков, их повторы. Чтобы определить, что с подростком, обратитесь к врачу – наркологу и психологу. Чтобы предотвратить знакомство подростка с каким бы то ни было наркотиком, необходимо, чтобы ребёнок получил исчерпывающую информацию о последствиях эйфории, вызываемой приёмом наркотиков. Для этого в поликлиниках и школах проводят беседы. Также выпускается специальная литература. Незнание может привести к любопытству, а именно это часто является первопричиной наркотической зависимости.

***Уважаемые родители!***

***Основывайте общение с подростком на доверии и уважении!***

 ***Отнеситесь к нему, как к взрослому, скажите:***

***«Я знаю, что ты способен отказаться от этого, если тебе предложат.***

***У тебя хватит ума не начинать.***

 ***Я верю в тебя!».***