**Анкета, направленная на изучение характера отношения подростков к наркомании**

Предложенная анкета не является «тестом», в ней нет «хороших» и «плохих» ответов. Важно, чтобы Вы выразили свое личное мнение. Вам предлагается ряд вопросов. Тот ответ, который Вы считаете наиболее приемлемым для себя, нужно подчеркнуть. Заранее благодарим вас за участие.

**1.     Что такое, на Ваш взгляд, «здоровый образ жизни»?**

а) не пить, б) не курить, в) заниматься спортом,

г)не употреблять наркотики, д) полноценно питаться

**2.     Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?**

г) да, частично, в) эта проблема меня пока не волнует, г) нет;

**3.     Есть ли среди Ваших знакомых люди, употребляющие наркотические вещества?**

 а)да, б) нет;

**4.     Если бы вы узнали, что Ваш друг (подруга) употребляет наркотики Вы:**

а) немедленно прекратили с ним  (с ней) отношения,

б) продолжали бы дружить, не обращая внимания;

в) постарались бы помочь излечиться;

г) попросили бы дать попробовать.

**5.     Пробовали ли Вы наркотики? Какие?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6.     Хотели бы Вы попробовать наркотическое вещество? Какое?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**7.     Наркотик стоит попробовать:**

а) чтобы придать себе смелость и уверенность;

б) чтобы легче общаться с другими людьми;

в) чтобы испытать чувство эйфории;

г) из любопытства;

д чтобы не быть «мокрой курицей» в компании друзей;

е) чтобы показать свою независимость родителям и учителям;

ж) не стоит пробовать в любом случае.

**8.     Талантливые люди принимают наркотики, чтобы получить приток вдохновения:**

а) да,  б) нет

**9.     Наркотик делает человека свободным:**

а да,  б) нет;

**10. Наркотик избавляет от обыденности жизни:**

а) да,  б) нет;

**11. Наркотики дают ни с чем не сравнимое ощущение удовольствия:**

а) да,  б) нет;

**12. Наркотики бывают «легкими» и «тяжелыми»?**

а) да, б) нет;

**13. Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет?**

а) да, б) нет;

**14. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться:**

а) да, б) нет; в) если есть сила воли, то да.

**15. Наркоманами становятся только слабые и безвольные:**

а) да,  б) нет.

**16. Если бросать, то лучше бросать:**

а) постепенно, б) сразу, в) бросить невозможно.

**17. В наше время существуют эффективные методы лечения наркомании, которые позволяют человеку снова вернуться к нормальной жизни, стать полноценным членом общества:**

а) да, б) нет.

                                  СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!

Анализ результатов:

1.     Подростки, ответившие положительно на вопрос 5, вероятнее всего имеют опыт употребления наркотических веществ.

2.     Для подростков, выбравших вариант г вопроса 4 и вариант а, б, в, г вопроса 6 характерно позитивное отношение к употреблению наркотиков.

3.     Подростки, ответившие отрицательно  на вопрос 6 и вариант ж вопроса 7 имеют четко сформированное негативное отношение к употреблению наркотиков, положительные ответы на вопросы 9-17 свидетельствуют о недостаточной информированности подростков по проблеме наркомании. Об этом также говорит и крайне негативная позиция в отношении людей, страдающих наркотической зависимостью (выбор варианта а вопроса 4)недооценка масштабов наркомании, низкая значимость здоровья (выбор варианта г , д вопроса 2) и отсутствие комплексного подхода к вопросам здоровья и здорового образа жизни в целом.

 **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ !!!**

 **ДАННАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА НЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОТРУГАТЬ СВОЕГО СЫНА ИЛИ ДОЧЬ, А ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ РАЗОБРАТЬСЯ С ПРИЧИНОЙ ВОЗНИКШЕЙ ПРОБЛЕМЫ И ВОВРЕМЯ ПРОТЯНУТЬ РУКУ ПОМОЩИ И ОКАЗАТЬ СВОЮ ПОДДЕРЖКУ, А ВОЗМОЖНО СВОЕЙ РОДИТЕЛЬСКОЙ ЛЮБОВЬЮ УБЕРЕЧЬ СВОЕГО РОДНОГО ЧЕЛОВЕКА ОТ ОТЧАЯННОГО И НЕПРАВИЛЬНОГО ПОСТУПКА!**

### Могут ли быть наркотики легкими

### Есть наркотики, употребляя которые, зависимость формируется быстрее. Большинство наркоманов начинало с употребления алкоголя и марихуаны. На эту тему много споров, но вышесказанное говорит само за себя.

### Что делать со спайсами

Сегодня достаточно широко распространены синтетические курительные смеси, так называемые спайсы. При приеме спайса не всегда можно определить «вредное» вещество. Синтетические каннабиоиды, используемые производителями смесей, не имеют постоянной структуры, и поэтому не всегда могут быть уловлены имеющимися методами анализа. В случае подозрения на употребление спайса лабораторного теста для установления факта употребления может быть недостаточно и нужна обязательная консультация врача-нарколога.

###  Отличие подростковой наркомании

### Во все времена моей психологической и клинической практики, а это уже почти 20 лет, мне приходилось иметь дело с подростками-наркоманами. Один из таких пациентов, принудительно попав в реабилитационную программу, сказал фразу: «Мне как будто подрезали крылья». Это высказывание хорошо определяет отличие наркомана-подростка от биологически зрелого пациента.

*Зависимый подросток, как правило, не имеет мотивации прекращать употребление.*

В то же время на фоне неоформленной личности зависимость овладевает им сильнее. У подростка еще не сформирована ответственность, система ценностей, паттерны (шаблоны) реагирования, и его психика легко становится благодатной почвой для развития зависимости.

Факты, указывающие на наличие зависимости, — это систематическое употребление ПАВ (психоактивные вещества — прим. ред.), неконтролируемые последствия (у подростков это могут быть социальные проблемы в школе, с успеваемостью, приводы в милицию, мелкие кражи дома и у знакомых, физические травмы), употребление тогда, когда не хотел этого делать, вопреки данным обещаниям, сформированное патологическое влечение к [психоактивным веществам](https://letidor.ru/pravo/quot-sol-quot-i-quot-blagovoniya-quot-legalno-ne-znachit-bezvredno.htm).

**КОСВЕННЫЕ ПРИЗНАКИ НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ И ВОЗМОЖНО ИМЕЮЩЕЙСЯ ПРОБЛЕМЫ С НАРКОТИКАМИ:**

1. Нарастающая скрытность ребенка (возможно, без ухудшения отношений с родителями). Часто она сопровождается учащением и увеличением времени «гуляний», когда ребенок уходит из дома в то время, которое раньше проводит в семье или за уроками.

2. Возможно, ребенок слишком поздно ложится спать, и все дольше залеживается в постели с утра.

3. Пропадает интерес к учебе или привычным увлечениям. Родители случайно узнают о прогулах школьных занятий.

 4. Снижается успеваемость.

 5. Увеличиваются финансовые запросы, и молодой человек активно ищет пути их удовлетворения, выпрашивая деньги во все возрастающих количествах (если начинают пропадать деньги из родительских кошельков или ценные вещи из дома - это очень тревожный признак!)

 6. Появляются новые подозрительные друзья (но вначале молодой человек обычно встречается с весьма приличными на вид наркоманами) или поведение старых приятелей становится подозрительным. Разговоры с ними ведутся шепотом, непонятными фразами или в уединении. Резко увеличивается количество телефонных звонков.

7. Настроение ребенка - это очень важный признак - меняется по непонятным причинам, очень быстро и часто не соответствует ситуации: добродушие и вялость в скандале или, наоборот, раздражительность в спокойной ситуации.

 8. Наконец, Вы можете заметить следы инъекций (т.е. уколов) по ходу вен на руках.

*Если формулировать совсем коротко: когда подросток употребляет вещества, его проблемы в связи с этим возрастают.*

### Почему подростки это делают

Наркомания, как и депрессия, — болезнь, в которой участвуют три сферы: биологическая, социальная и психологическая. Чем больше предпосылок в одной из сфер, тем меньше нужно двух других, чтобы болезнь сформировалась.

К биологическим предпосылкам относится генетическая предрасположенность, нейромедиаторные нарушения. Последнее означает особенности дофаминово-серотонинового, эндорфинового обмена. При недостатке и некоторых особенностях этого обмена у человека формируется синдром дефицита удовлетворенности.

*Ребенку с синдромом дефицита удовлетворенности нужно больше стимулов, чтобы почувствовать себя счастливым.*

То есть если обычному ребенку достаточно один раз покататься на карусели, чтобы чувствовать себя радостным, то ребенку с дефицитом удовлетворенности требуется, к примеру, пять. Обычному достаточно одной конфеты, а ребенок с нарушениями нейромедиаторного обмена может объесться сладким, съесть полкоробки конфет и еще мороженое.

Психологические предвестники наркомании чаще всего заключаются в [заниженной самооценке](https://letidor.ru/zdorove/za-zozh-kak-uberech-podrostka-ot-vrednyh-privychek.htm), невротизированности, личностной незрелости, психологических травмах.

Наиболее распространенные социальные — нахождение в среде, где одобряется и приветствуется употребление, воспитание в дисфункциональной семье.

### Что делать родителям, когда они узнали правду

Первое и самое важное — обратиться за помощью к специалисту. Не совершать поступки, руководствуясь чувством вины, и не пытаться сразу исправить все ошибки, которые, как вы теперь (в состоянии стресса) считаете, были допущены. Строго следовать рекомендациям специалиста.

*Не стоит сравнивать вашего подростка с другими, более успешными одноклассниками.*

Помните о том, что только контролирующими мерами в отношении подростка (а ваш контроль рано или поздно ослабеет) проблему не решить. Скорее, подросток будет стремиться уйти от контроля и будет становиться хитрее и изворотливее.

Контролирующее поведение, как правило, ведет к негативным последствиям — к отчуждению между контролирующими (строгими) родителями и подростками. Оно мешает чувствовать, видеть реальность, приводит к напряжению во взаимоотношениях, блокирует доверие, обмен теплыми чувствами, любовью.

### Какая помощь потребуется

Важно при помощи специалиста определить наличие зависимости от психоактивных веществ. Если это просто эпизоды употребления на фоне социальных и личностных проблем у подростка, то в этой ситуации достаточно будет ограничиться индивидуальной психотерапией для подростка и семейной терапией. Потому что часто именно на фоне семейных проблем подросток прибегает к использованию ПАВ.

По возможности изолируйте вашего ребенка от группы, где употребляют наркотики.

*Если подросток испытывает физическую «ломку», находится в состоянии интоксикации, то без медицинской помощи в этой ситуации не обойтись.*

После этого необходимо, чтобы он прошел не менее чем 28-дневный курс психологической реабилитации. Желательно выбрать клинику, специализирующуюся на подростках. Это должен быть стационар закрытого типа, где проводится групповая и индивидуальная терапия зависимостей и также имеются семейные программы. После выписки важной составляющей поддержания ремиссии будет соблюдение рекомендаций специалистов, которых немного, но которые достаточно конкретные.

*Самая важная, по мнению психололга , рекомендация — нахождение в системе поддержки трезвости (посещение специализированных групп, психолога).*

***Позиции родителей, не решающие, а лишь усугубляющая проблему:***

*Жесткий контроль. К сожалению, родителям, которые тревожатся за свое чадо, тяжело не контролировать напрямую. Они следят за ребенком, проверяют карманы, осматривают вены – это действия, совершаемые автоматически. Однако, когда проблема в семье уже возникла, никакой контроль не обеспечит отказа подростка от употребления, он приведет лишь к тому, что подросток будет более агрессивно настроен, отдалится от родителей, станет надежнее прятать следы.*

*Осуждающая реакция. Что бы вы ни узнали от ребенка, нужно найти силы принять это без осуждения. Иначе ваш ребенок будет скрывать информацию о себе, и проблема не решится.*

 *СОЗАВИСИМОСТЬ: ЧТО ЭТО?*

*Военные действия. Часто родители, когда узнают, что их ребенок в компании что-либо пробовал, начинают звонить родителям других детей, выяснять отношения, запрещают общаться с друзьями, тем самым больно раня подростка, выставляя его ябедником или посмешищем. Эти действия явно не располагают к тому, чтобы ребенок мог довериться родителям в любой ситуации.*

*Покрывательство. К примеру, если по факту употребления наркотиков открывается на подростка уголовное дело, родители кидаются решать его проблемы: платить взятки и т.д. Нести ответственность за поступки ребенка неправильно. В этот момент у ребенка появляется иллюзия, что проблемы не существует.*

*Игнорирование проблемы. На начальном этапе употребления большинство взрослых не видят в этом проблемы, ими это воспринимается как блажь, которую ребенок перерастет. Опять же, каждому родителю очень хочется верить, что их ребенок хороший и с ним не может ничего подобного произойти. И все же бить тревогу можно начинать уже тогда, когда ребенок начал просто курить сигареты, поскольку даже это является проявлением химической зависимости. Имеет смысл обратить внимание и пытаться каким-то образом налаживать взаимоотношения с ребенком, пытаться донести, что ему это не нужно, хоть он имеет право на такой выбор. То же самое и в случае употребления алкоголя. Больше читайте здесь:* [*https://ru.tsn.ua/lady/dom\_i\_deti/deti/podrostok-i-narkotiki-kak-raspoznat-problemu.html*](https://ru.tsn.ua/lady/dom_i_deti/deti/podrostok-i-narkotiki-kak-raspoznat-problemu.html)