

## Поради для батьків щодо попередження наркоманії у дітей

Коли ви дізналися, що ваша дитина вживає алкоголь або будь-які форми наркотиків, іншого рішення бути не може: ноги в руки та терміново бігти до фахівця – нарколога або психотерапевта. Якщо підлітку менше ніж 18 років і він хоча б раз вжив наркотики або пару раз дозволив так собі прийти п'яним додому, не потрібно чекати появи синдрому залежності. Будь-яке зволікання – і може бути вже занадто пізно.

Говорячи про **профілактику**, є два моменти, про які батьки забувають або зовсім не знають.

1. Вміння говорити «ні». У Європі та США існує тренінг для дітей молодшого шкільного віку. Їх саджають в коло і під керівництвом психолога діти вмовляють один одного вчинити будь-яку дію – наприклад, з'їсти цукерку. Завдання того, кого вмовляють, сказати «ні» і утриматися від дії. Дослідження в класах, де такий тренінг проводився, показали, що кількість тих, хто почав курити, скорочується на третину в порівнянні з тими класами, де просто показували фільми про шкodu куріння.
2. Головний мозок підлітка ще тільки формується. У тому числі префронтальна кора, яка бере участь в контролі поведінки. Допомогти їй сформуватися допомагають систематичні вправи, спрямовані на те, щоб робити те, чого робити не хочеться. Тобто – вчитися. У більшості випадків психічно здоровий підліток не хоче вчитися, він хоче гуляти з дівчатами або хлопцями, грати в приставку і так далі. Але якщо не допомогти префронтальній корі сформуватися, тобто не змусити вчитися всупереч всім цим бажанням, то і відмовлятися від алкоголю і наркотиків підлітку буде набагато складніше.

**Досвід фахівців наркологів говорить, що в 9 з 10 сімей повністю відсутня правильна система контролю за успіхами або провалами в навчанні. І в результаті ми маємо те, що маємо.**