***Чому підлітки починають вживати наркотики і як розпізнати залежність***

 **«Часто батьки навіть не хочуть помічати зміни у поведінці дітей»**
Побачити цю проблему - означає визнати, що ви, можливо, не дуже гарна мама чи тато. Тому, батьки закривають на це очі.
Не всі наркозалежні діти – з неблагополучних сімей. За соціальними показниками – усі вони благополучні, а діти забезпечені усім. Крім любові та турботи. 99% цих сімей – неблагополучні психологічно. Діти відчувають себе покинутими, неприйнятими, невизнаними, не почутими. В цих сім’ях викривлені життєві цінності: гроші стоять вище усього, показовість в пріоритеті, батькам важливо, аби дитина навчалася в престижній школі, вступила в хороший виш. Уся увага концентрується на матеріальних речах. Але аж ніяк не на любові.
А залежність формується навіть при народженні. Усе має значення: які цінності закладаються, які сімейні та родові програми «всмоктує» маля. Вважається, що до 5 років дитина вже сприймає світ через материнську призму. Тобто, вона копіює її світогляд. Родина програмує свідомість дитини.
Дуже часто у наркотично залежних підлітків або мама на заробітках, або тато вживає алкоголь, його взагалі поруч немає. Або ж в сім’ї є зрада.

**«Залежність може сформуватись від однієї цигарки»**
Наші люди вважають, що марихуана - це взагалі не наркотик. Але це ж не так. Направду, залежність може сформуватись навіть від однієї спаленої цигарки. Бо дитина, яка скурила цигарку і їй це сподобалось, закарбувала це у своїй ейфорійній пам’яті. Мозок запам’ятав цей стан і дитина цього більше ніколи не забуде.
Якщо дитина на низькому емоційному рівні (їй сумно, немає чим зайнятись, роздратована, хоче заявити усьому світу про себе), то цей рівень вона може підняти наркотиками. Якщо у сім’ї її ніхто не навчив отримувати задоволення природним способом - спортом, музикою, фільмами, прогулянками з друзями, то вона може звернутися до інших «стимуляторів».
Дитина тому й обирає такі компанії, де її беруть на «слабо», де вона не хоче бути білою вороною. Хоче прийняття, розуміння, бути кимось. Шукає свого призначення. А якщо вдома в сім’ї мама з татом постійно сваряться? Їм не затишно, неприємно бути вдома. Їх не цілують, не обіймають, не розмовляють про звичні речі. Тому вони й тікають до наркотиків.

**«Більшість пацієнтів - діти з заможних сімей»**
Як проходить твій день? Діти відповідають, що відчувають себе непотрібними. А потреба в обіймах та поцілунках є в усіх! Це звичайна природна потреба. Коли людину обіймають - вона відчуває безпеку, навіть якщо навколо купа проблем. І в цей момент дитина розуміє, що до мами завжди можна звернутись. В такому випадку навіть якщо вона спробує курити - то розповість батькам.
Більшість пацієнтів - діти з заможних сімей, де мама, наприклад, була на заробітках. В них часто є машини, квартири, дорогий одяг, гаджети. Але вони це продають, аби дістати наркотики. Вони ненавидять ці речі. Вони їм не потрібні. Їм потрібна лише хороша сім’я. Мама і тато поруч.

**«Вплив на психіку - миттєвий»**
Залежність - хвороба непроста. Вона знищує чотири сфери людини - духовну, соціальну, фізіологічну та психологічну.
Якщо говорити про психіку, то навіть «примітивні» коноплі (канабіс), як багато хто вважає, знищує психіку. Пацієнти часто жаліються про розсіяну пам’ять, порушення сну, деконцентрацію, депресію, нервозність підвищену. По суті клітини мозку відмирають.
От чомусь більшість людей вважають, що канабіс - це легкий наркотик і ним можна бавитись. Але дуже часто це просто ще одна сходинка до тяжких наркотиків. Навіть тютюн – це вже передумова до вживання наркотиків у дітей.
Але, не завжди батьки помічають. Інколи діти вживають по 5 років, доки батьки звернуть на це увагу.

**«Вперше пробують у компаніях»**
Перше знайомство з наркотиками відбувається в компаніях. Є звісно діти, які сидять вдома, замкнуті, некомунікабельні, вони стають залежними від ігор, комп’ютера, а далі - знаходять сайти, де продають наркотики. Але, таких випадків не багато. Зазвичай – компанії.
Бо якщо вдома з дітьми не комунікують, а лише розповідають, що робити не можна, то дитина піде в компанію де буде відчувати себе «дорослим».
Спочатку їй дають його безкоштовно, а потім це переходить у залежність.
Тата з мамою немає, вони заробляють на чергові джинси. А дитина шукає батьків у старших друзях, які не завжди хороші.

**«Діти завжди мають мати вибір»**Не можна спілкуватись з дітьми лише на підвищених тонах. Не потрібно усе забороняти та сварити. Дайте їм волю вибору обрати той гурток, який вони хочуть, а не йти туди, куди хочете ви.
Обговорюйте з ними небезпеку, а не кажіть категоричне «ні». Контактуйте та розмовляйте.
Не тільки карайте, але й заохочуйте. Бо, якщо у школі провели хорошу лекцію щодо залежності, а дитина прийшла додому, а там батько п’яний, а мама кричить на нього, то що робити дитині?
Підлітка можна просто з порогу насварити за брудний одяг. А для нього це стане внутрішнім вибухом. Бо в нього є свої переживання, проблеми, задачі, якими батьки не цікавляться.

**«Профілактика - це важливо»**Все, що ми зробимо для профілактики - піде на користь. Це і звичайні бесіди за чаєм, і шкільні лекції і навіть заходи на міському рівні. Люди можуть звернутись за первинною допомогою, консультацією у складних життєвих обставинах.
Бо вони не знають куди звертатись, їдуть до священників, ворожок тощо. А потрібно «копати» з психологічної точки зору. Тому, навіть, якщо у вас немає коштів оплатити реабілітаційний центр, то вихід буде.

**«Люди хочуть легко та швидко одужати»**
Залежність формується ще з дитинства. І за один сеанс вилікувати її неможливо. Робота психолога з залежними полягає в тому, щоб пропрацювати дитячі травми, родові програми, самооцінку, сепарацію, з мотивацією та особистими кордонами. Це цілий процес.
Тому, за скільки часу це пройде- залежить лише від самого пацієнта. Якщо людина вже торкнулась свого «дна» (а воно в кожного своє), то процес піде швидко. А якщо пацієнт ще допускає думки, що він не надто залежний, або відкидає мої пропозиції - його «дно» ще не настало.
Часто батьки просто хочуть віддати дитину в руки психолога – і «робіть з ним щось». Але це неправильно. «Якби не було співзалежних, то не було б і залежних».
У наркозалежності дітей є вина родичів. А люди не завжди це сприймають. Вони живуть лише життям дитини, і не бачать нічого окрім неї. Наприклад, ми працюємо з дитиною, вона вже видає хороші результати, а коли приходить додому - мама тисне на неї, вдивляється в очі, запитує де був, що робив, проявляє недовіру.
В такому випадку, весь результат зводиться нанівець. А коли сім’я працює разом з дитиною, дає зрозуміти, що вірить у неї, то одужання приходить досить швидко.

**Що робити, якщо дізнались, що ваша дитина вживала**Запідозрити, що ваша дитина вживає наркотики, можна за зовнішніми ознаками:

- звужені чи розширені зіниці (це не обов’язковий показник);
- різке підвищення апетиту;
- різка втрата ваги;
- безсоння;
- зміна оточення, зокрема, компанії;
- замкнутість.
Дуже важливо почати діяти вчасно. Перш за все, потрібно знайти для дитини авторитета, далі - розумно витягувати її з тієї компанії.

Візит до психолога, нарколога, психотерапевта не потрібно відкладати. Однозначно не слід влаштовувати скандали, істерики. Заспокоїтись. Максимально продумати, як розмовляти з дитиною. Сказати їй, що ви поруч і дуже любите її. Це важливо. Спробуйте достукатись та наздогнати те, що вже було втрачено.