

*Экспертное
мнение*



**О ФОРМИРОВАНИИ ЗАВИСИМОСТЕЙ СРЕДИ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

НАТАЛЬЯ ЮРКИНА

заведующий диспансерным отделением
для несовершеннолетних ГБУЗ Челябинской
областной клинической наркологической больницы

ПОЧЕМУ У МОЛОДЕЖИ ФОРМИРУЮТСЯ ЗАВИСИМОСТИ?

Есть мнение, что **зависимости всегда находятся где-то далеко** и не коснутся нашего ближайшего окружения. Однако **не стоит думать подобным образом**. Ведь с зависимостью **может столкнуться любой**, особенно этот риск велик в подростковом возрасте. Это то время, когда **человек уже не ребенок, но еще и не взрослый**. Данный период очень сложен не только из-за **гормональной перестройки всего организма**, но также из-за того, что **подросток еще не определился**, кем он хочет стать в жизни.

А когда **ребенок начинает себя искать**, то может поддаться на различные соблазны и **попробовать что-нибудь запретное**.

КАКИЕ ВИДЫ ЗАВИСИМОСТЕЙ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ?

На самом деле **зависимости могут быть от всего, что только возможно**, даже от кофе и чая или от ранних подъемов. Но стоит понимать, что существует **положительная зависимость и полезные привычки**, которые благотворно влияют на здоровье человека, а **есть опасные, которые приводят к разрушению** личности и организма.

Вредные **привычки у подростков можно проранжировать** следующим образом:

- курение вейпов и сигарет;
- употребление алкоголя;
- наркотическая зависимость;
- игромания.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО У РЕБЕНКА СФОРМИРОВАЛАСЬ ЗАВИСИМОСТЬ?

Если **ребенок может спокойно отказаться от своей привычки и переключиться на что-нибудь другое**, то принято считать, что **зависимости нет**. Если же подросток не может спокойно **психологически и физически реагировать** на подобный отказ, то это **зависимость**.

Если вы замечаете какие-либо признаки, свидетельствующие о формировании зависимости у подростка, **рекомендуется обратиться за помощью к наркологу или психологу**, чтобы своевременно предотвратить возможные негативные последствия.

Особый вред наносит здоровью употребление наркотиков, поэтому обращение за профессиональной помощью нельзя откладывать.

КАКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ МОГУТ УКАЗЫВАТЬ НА ПОЯВЛЕНИЕ У РЕБЕНКА ЗАВИСИМОСТИ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ?

В первую очередь происходят **изменения в поведении ребенка**, он становится **раздражительным, вялым или чрезмерно активным**, при этом периоды активности сменяются **периодами апатии**, может появляться **бессонница, быстрая утомляемость**.

Важно обращать внимание на появление **изменений в состоянии здоровья**, таких как **проблемы с ЖКТ, бледность кожных покровов, снижение артериального давления, появление трещин на губах и т.п.**

Также молодежь, которая употребляет наркотики, **может быть вовлечена в их распространение**. Хотя сегодня очень часто вовлекаются в незаконный оборот даже те подростки, кто сам наркотики не пробовал.

КАК ВОВЛЕКАЮТ ДЕТЕЙ В НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ НАРКОТИКОВ?

Предлагается множество вакансий «закладчиков», в том числе подросткам пишут сообщения в мессенджерах. **Ребенок может даже не знать, на что он соглашается, когда его отправляют развозить сомнительный товар «за большие деньги».** Также нередко подростки слабо осведомлены, какой риск несет подобная подработка.

Именно поэтому хочется напомнить, что категорически запрещено брать в руки любой пакет или сумку, если вы не знаете, что там находится, и не устраиваться на работу через сообщения в социальных сетях.

Также чем больше город, тем сильнее в нем развита сеть по сбыту наркотических веществ.

ЧТО ПОМОЖЕТ СНИЗИТЬ РИСК ПОЯВЛЕНИЯ ЗАВИСИМОСТЕЙ У ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ?

Я бы посоветовала **заниматься спортом, найти увлечения**, которые займут свободное время, то есть **правильно организовывать свой досуг**.

Если говорить **о младшем возрасте**, то можно также **обращаться к сказкам**. В психологии существует **сказкотерапия**, когда специалист на примерах книжных героев рассматривает различные проблемные ситуации. **Родитель** может **прочитать сказку**, проанализировать и **подать информацию ребенку** так, как ему будет нужно.

Если вы понимаете, что **самостоятельно проблему не решить**, то **обратитесь за помощью к психологу**. В экстренном случае следует позвонить на круглосуточный **Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей 800 2000 122**.