Памятка для родителей и преподавателей:

«Вредным привычкам – НЕТ!»

Психоактивное вещество (далее ПАВ) – это любое вещество, которое при введении в организм человека способно изменить восприятие окружающего мира, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции, при систематическом приеме может вызвать психическую или физическую зависимость.

ПАВ делятся на «легальные» и «нелегальные». К легальным ПАВ относятся вещества, не запрещённые законом к употреблению, хранению и распространению, однако это не зависит от степени их вредности для психики и организма человека. Скорее, это связано с тем, что продажа этих веществ приносит доход. Употребление их исторически обусловлено и объявление их «вне закона» сложно воспринимается обществом. При этом, все знают, что большинство легальных ПАВ вредоносны.

К легальным ПАВ относят:

- никотин (табак, сигареты, папиросы, сигары);
- алкоголь (все напитки, содержащие этиловый спирт);
- кофеин (крепкий кофе, чай).

К нелегальным ПАВ относят:

- производные каннабиса (конопли) – марихуану, гашиш, анашу и т.д.;
- опиоиды (героин, опий, морфий и т.д.);
- стимуляторы (экстази, кокаин, эфедрин, эфедрон, винт, первитин и т.д.);
- галлюциногены (ЛСД и т.д.);
- депрессанты (барбитураты и ряд других препаратов), а также целый ряд других веществ.

Существует целый список веществ, утверждённый правительством страны, употребление, распространение и хранение которых является противозаконным. Человек, занимающийся хранением, распространением таких веществ, склоняющий к употреблению других, подлежит **уголовной ответственности.** Отрадно отметить, что у нас алкогольные напитки и табак под запретом, и все благодаря **«сухому» закону,** объявленному главой Чечни Рамзаном Кадыровым. **В исламе, употребление и продажа спиртного, как и наркотиков - харам. Мусульманин имеет обязанность по отношению к Всевышнему охранять собственный интеллект, жизнь и здоровье. В День Суда каждый верующий будет нести ответственность за выполнение этой обязанности.**

К сожалению, студенты - наиболее уязвимая часть населения в отношении потребления ПАВ, более других нуждающаяся в профилактической поддержке. Средний возраст потребителей ПАВ, по данным официальной статистики, варьируется от 15 до 25 лет. Воспитательный отдел медицинского колледжа, каждый год проводит профилактические мероприятия, анонимное анкетирование студентов на информированность о ПАВ. Студенты, особенно первых курсов, сталкиваются с многочисленными психологическими проблемами: они становятся независимыми от родителей, более самостоятельными, изменяется их самооценка, система ценностей. Так, например, система отношений в колледже иная, чем была в средней школе, где у них был создан определенный имидж. Первокурсники учатся правильно строить отношения со сверстниками, вырабатывают для себя комплекс этических принципов, развиваются интеллектуально, приобретают чувство индивидуальной и коллективной ответственности. Колледж становится основным местом времяпрепровождения и средой, определяющей их дальнейшую судьбу. Студенчество сопряжено с появлением большого числа новых стрессовых ситуаций.

Основные причины употребления ПАВ. Это могут быть первые разочарования, предательства, разрывы отношений, учебные ситуации, сессии. В этом случае ПАВ они рассматривают, как способ снять напряжение, развлечься или улучшить самочувствие. Молодыми людьми может руководить желание не отличаться от сверстников и быть ими принятыми (особенно если речь идёт о новой компании), мода использовать ПАВ на отдыхе, любопытство, демонстрация

независимости, желание выразить свое превосходство, продемонстрировать значимость. Это может быть и своеобразный уход от скуки, поиск ярких впечатлений, безделье, отсутствие цели, каких-либо занятий либо обязанностей, желание быть "плохим" в ответ на постоянное давление со стороны родителей. Это может быть и решение проблемы плохого настроения, уход от депрессии и т.д.

Важно понять, что любое поведение, каким бы бессмысленным оно не казалось на первый взгляд, всегда дает человеку что-то для него важное. На первых порах курение, прием алкоголя или наркотиков позволяет подростку добиться повышения уверенности в себе, решительности, смелости. Также на первой стадии ребенок может чувствовать себя решившим свои жизненные трудности, стать «героем», нарушившим запреты взрослых и от этого еще более привлекательным в глазах сверстников. Но такие способы разрешения собственных проблем деструктивны, очень разрушительны. Поэтому, если мы сможем научить своих детей **любить и уважать себя, ценить себя, решать собственные проблемы, а не убегать от них**, - тем самым мы сможем уберечь их от пагубного влияния многих негативных явлений в жизни.

В **«зоне риска»** обычно оказываются:

- дети из неблагополучных семей: чьи родители развелись или планируют это сделать;
- дети - сироты, полусироты (живущие с опекунами, или с одним из родителей);
- педагогически запущенные подростки, те, кому родители не уделяют время в силу занятости;
- подростки с низкой успеваемостью, которые подвергаются травле, давлению со стороны взрослых и близких, однокурсников, ровесников и др.

Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление ПАВ:

1.Общайтесь друг с другом. Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям. Но кто они и что посоветуют вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

2.Умение слушать означает: быть внимательным к ребенку; выслушивать его точку зрения; уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним; не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в общении с ним.

3.Ставьте себя на его место. Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

4.Проводите время вместе. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от ПАВ.

5.Помните, что ваш ребенок уникален. Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление ПАВ.

6.Не кричите, не распускайтесь. Ведь ребенок действительно может подумать, что вы его ненавидите. Он будет в отчаянии, а вы, оглохнув от собственного крика, его крика о помощи не услышите; похвалите своего ребенка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее! Не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда... (кстати, это и средство его улучшить!). Ваше доброе слово, объятие, ласковый взгляд - подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудьте!.. И на ночь - не отпускайте во тьму без живого знака живой любви...

Запомните! Самым важным для любого ребенка является родительская любовь.
Из родительской любви «вырастает» любовь к себе, из любви к себе – уверенность в себе, из уверенности – ответственность за свои поступки.

Психологическая служба колледжа работает для Вас.
С искренним уважением, Ваш педагог-психолог.