

«В 13 лет поздно говорить с ребенком о наркотиках. Нужно начинать с семи»

Новая книга писателей Евгении ПАСТЕРНАК и Андрея ЖВАЛЕВСКОГО «Охота на Василиска» - о наркотиках, вернее, о том, как спасти наших детей от этой смертельной зависимости.

- Я не знаю, что стало последней каплей. Может быть, родительское собрание в гимназии, может быть, рассказ дочки о том, как просто достать наркотики современному школьнику, может быть, вид курящих детей на крыльце соседней школы, - признается Евгений Пастернак. - Я думаю, сейчас многие родители в панике спрашивают, что им делать. Мы тоже родители. И мы друг у друга спросили. И ответили: Писать книжку!»

Писатели несколько месяцев консультировались с врачами, психологами, учителями. Книга выйдет в сентябре, а пока Евгения Пастернак делится с читателями «Комсомолки» тем, что поняла и прочувствовала за это время.

Кто виноват?

В том, что существуют наркоманы, виновата Природа. 10 - 20% человеческой популяции в норме потенциально зависимы.

Это естественный отбор, как это ни противно звучит. Но 10% или 20% - в человеках огромная разница. Бороться за конкретных людей можно и нужно. И в частности, за конкретных детей и подростков.

Что может сделать семья?

Семья может сделать все. Как сказал нам Лев Черняев, психолог, который работает с зависимостями: «У меня не было ни одного пациента со счастливыми родителями».

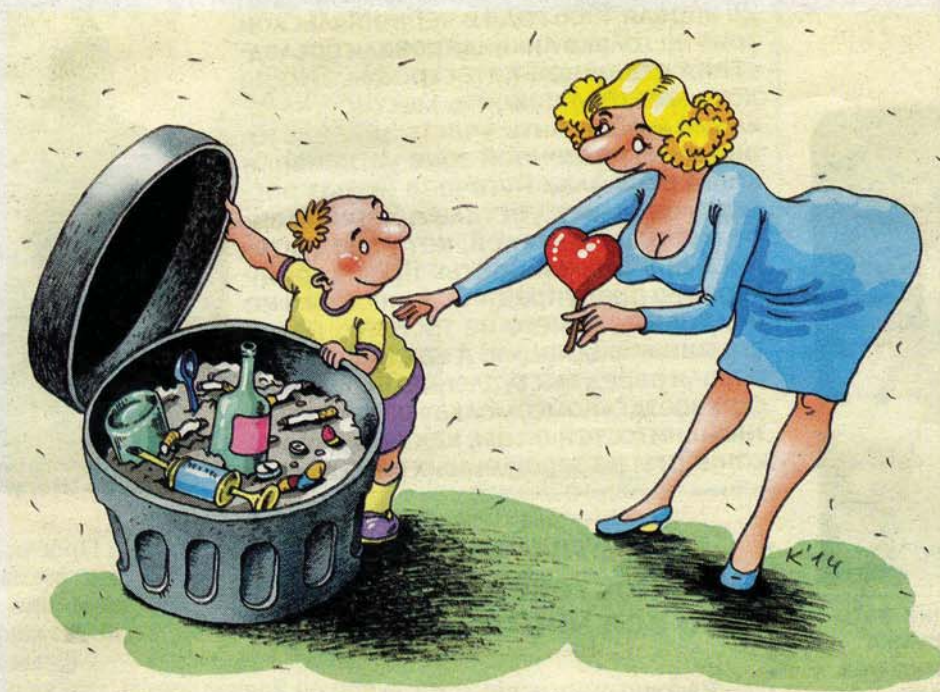
Если отвечать конкретно на вопрос, как уберечь подростка, все как один специалисты говорят одно и то же: нельзя терять контакт с ребенком.

Нужно с ним разговаривать, понимать, чем он живет, что для него важно, что ему нужно для того, чтобы быть счастливым. Нужно найти то, от чего он получает удовольствие. Только он сам, а не мама или папа, которые решили сделать из своего чада пианистку (это мило) или хоккеиста (это круто).

Нужна отдушина, нужно дело, пусть это сто раз фигня с точки зрения родителей, но если мальчику нравится вышивать крестиком, а девочка светится от счастья, тягая штангу, то пусть.

Любой наркотик - это способ снять стресс, отвлечься от проблем.

По меткому выражению Льва Черняева - сведение всех проблем в точку. Вчера у подростка было много проблем: несчастная любовь, его не понимали в школе и не взяли в сборную по баскетболу. Покурил - проблема оста-



лась одна: где достать дозу. Все остальное пофиг.

Что стало лично для меня потрясением. Спайсы не дают кайфа. Они снижают стресс, успокаивают. Временно повышают настроение. Очень многие подсаживаются на спайсы из-за хронического стресса.

Почему родители сначала не замечают, что ребенок курит? Потому что он, покулив, становится спокойным как удав. И это всех устраивает.

И возвращаясь к контакту с родителями. Если связь есть, то, по утверждению нарколога, изменения в поведении уже через месяц употребления спайсов невозможно не заметить. Будет что-то не так со сном, с аппетитом, с настроением, с учебой. И вообще будет не так.

На этом этапе еще многое можно спасти.

Что делать для профилактики?

✓ Говорить о том, что любые наркотики - это прежде всего бизнес. Это огромные деньги.

Спайсы - это не революция в наркотиках, это революция в маркетинге наркотиков. Легкие, простые в транспортировке вещества, которые долго считались легальными. Очень быстро возникает зависимость.

И дальше платишь до самой смерти. В тот момент, когда подросток берет в руки бутылку, сигарету или наркотик, он должен знать, что за этим стоит серьезный бизнес, и как только он сделает первый глоток, затяжку, пых или что-то там еще, он встает в ряд с миллионами людей, которые этот бизнес содержат. Оно ему надо?

✓ Говорить о том, что, для того чтобы первый раз покурить, нужно преодолеть рвотный рефлекс. Рвотный рефлекс - это не слабость, это нормальная защитная реакция организма.

Если тебя тошнит от водки, сигареты или наркотика - это здорово. Это значит, что у тебя не подавлено отвращение, значит, ты нормальный здоровый человек. Гордись.

✓ Начинать профилактические беседы лет с семи. Для того чтобы к 12 - 13 годам у ребенка уже было свое устойчивое, обговоренное мнение по поводу наркотиков. Начинать профилактику в 13 лет поздно!

Как бороться с наркотиками?

Понимать, что запреты не работают. В странах с самыми суровыми законами - самое большое количество наркоманов. Другое дело, что чем сложнее достать наркотик, тем сложнее привлечь новых клиентов.

Одно дело, когда спайсы продают на пороге школы, другое - если нужно искать в интернете, третье - если ехать через весь город.

Так что ловить и наказывать торговцев, безусловно, нужно.

В этом месте хочу погордиться страной. Как рассказал нам Владимир Иванов, зав. реабилитационным отделением в Новинках, уже две недели нет ни одного случая попадания в больницу под спайсами. В Беларуси нет массового опиума и героина. И сейчас взяли за спайсы, и уже виден результат.

Но, повторю, даже самый жесткий запрет не уменьшит количество наркоманов.

То есть если бороться только запретами, толку не будет.

И вот, собственно, основное правило борьбы со всеми зависимостями.

Нужно бороться не ПРОТИВ наркотиков. Нужно бороться ЗА здоровый образ жизни.

Нужно объяснять, что получить кайф от жизни можно миллионом разных способов.

А еще нужно уметь говорить твердое нет общественному мнению.

И вот тут начинается суровое противоречие с жизнью.

Почему это невыгодно?

Во-первых, в головах у большинства родителей наркотики - это ужас-ужас, а пить-курить нормально.

Это не так.

Когда говоришь со специалистами, им совершенно все равно, от чего человек зависим - от сигарет или от героина. Отличие только в том, что ряд наркотических веществ почему-то официально разрешен.

А если объяснять ребенку, что опьянение от спайса - это плохо, а ребенок каждый выходной видит дядю Васю, который ползает по коридору, и про дядю Васю говорят, что «ничего страшного, это он так расслабляется», то все слова про вред наркотиков пролетят у ребенка мимо мозга.

Потому что ключевое здесь: «Все нормально, он расслабляется», или «Имею я право раз в неделю после работы», или «Жизнь и так собачья, а так не так противно».

Какая разница, от чего человек пьяный? Какая разница, что он выпил или выкурил?

Во-первых, нужно честно объяснять, что любое опьянение - это наркотическое опьянение, и ничего хорошего в нем нет. Состояние эйфории от любого химического вещества - это неправильно.

Во-вторых, умение отказываться от того, что делают все, немедленно становится красным пятном для окружающих. Ребенок, который уверенно и твердо говорит нет, и взрослых-то чаще всего пугает, что уж о сверстниках говорить.

Я сама возможность не пить во многих компаниях отвоёвываю с боем. На моих глазах неоднократно взрослые вменяемые люди пытались впоить что-то в мою дочь, хоть она твердо и внятно говорила, что пить не будет.

Взрослые обижаются, когда ребенок говорит: «Нет!»

И я теперь понимаю почему.

Лев Черняев рассказал, что, когда человек начинает сосканиваться с зависимости, у него происходит исправление «подавления отвращения». То есть начинает тошнить, например, от сигарет.

И в голову ему приходят крамольные мысли. Он начинает соображать, что отказаться можно не только от навязанных сигарет, но и от навязанной еды, и от навязанного образа жизни, и от навязанного похода на спортивные соревнования (простите, наболело), а там уже и до самого святого недалеко.

Кому нужен такой подросток?

Кому нужен человек, умеющий говорить нет?

Но за своих детей мы обязаны бороться.

На то мы и родители.

И никто, кроме нас, этого не сделает.

Последний вопрос

Что делать, если ваш ребенок уже как-то с наркотиками связался?

Совет психолога:

Не запрещать, не давить, объяснить, что вы понимаете, что остановить ребенка вы не сможете, но вам очень плохо и больно оттого, что он связан с наркотиками.

И главное - дать понять, что вы его очень любите и будете любить всегда, даже если он станет наркоманом.

Совет нарколога:

Обращаться к специалисту.

Конкретно в Минске есть наркологическое реабилитационное отделение РНПЦ психического здоровья в Новинках.

Там работают психологи и наркологи. Получить консультацию можно бесплатно, можно платно.

И все специалисты говорят, что одновременно с зависимым консультацией должна получать его семья. Потому что меняться придется всем.

И в заключение хочу сказать огромное спасибо психиатру и наркологу, координатору программ фонда НАН Александру Анатольевичу Дрейзину, психологу Льву Черняеву и Владимиру Иванову, зав. отделением РНПЦ психического здоровья в Минске.

Нужно бороться не против наркотиков. Нужно бороться за здоровый образ жизни