**Профилактика наркомании**

**«Выбираю жизнь без наркотиков»**

*Мы сможем вместе устоять от смерти,  
 Которую нам наркомания несет,  
 И лишь всеобщее объединение,  
 Наш Черняховск от гибели спасет.  
 Пусть каждый гражданин великой Родины,  
 Не будет молча пропускать эту беду,  
 Надеюсь я, что победим нашествие,  
 Надеюсь, победим эту войну.*

Проблема наркомании и наркобизнеса - огромное социальное зло общемирового уровня. Генеральная Ассамблея ООН в 1987 году провозгласила 1 марта Международным днем борьбы с наркоманией и наркобизнесом, определив тем самым всю важность проблемы. По данным ООН, в мире сейчас больны наркоманией свыше 200 млн. человек.

По данным Минздравсоцразвития России, в нашей стране около 550 тысяч наркозависимых лиц, но, по экспертным оценкам, их около 2-2,5 млн. человек. Ежегодно почти 75 тысяч россиян впервые пробуют наркотики, а 30 тысяч – погибают вследствие их потребления.

Современная наркомания, статистика 2014 года показывает, что более 60% наркоманов – молодые люди в возрасте от 17 до 35 лет, 20% — дети, школьники, и только 15% — люди старше 35 лет.

Проведенные социологические исследования показывают, что средний возраст наркоманов в последние годы резко снизился с 18 лет до 13 лет. Зарегистрированы случаи употребления наркотиков детьми в возрасте 5-7 лет (этому способствуют их родители-наркоманы).

Основными местами распространения наркотиков остаются места развлечений подростков и молодежи – ночные клубы, дискотеки. Средняя продолжительность жизни наркомана после начала употребления наркотика не превышает 5 лет. Увеличилось число смертей от наркотической зависимости среди детей в 50 раз, среди людей старшего возраста – в 20 раз.

Наркотическая зависимость носит более выраженный характер по сравнению с алкогольной. Очень быстро вытесняется все,  быстрее наступает опустошенность. Круг общения сужается и охватывает в основном тех, кого объединяет наркотическое пристрастие. Лица, злоупотребляющие наркотиками, стараются вовлечь в свой круг большее количество людей, препятствуют выходу из этой среды. Начинают проявляться характерные изменения личности. Нарастают конфликты в семье, трудности в учебе или на работе. Больные становятся равнодушными по отношению к близким и своим обязанностям, безответственными, морально деградируют. Параллельно с личностным распадом развиваются серьезные нарушения на психическом уровне. Происходит ослабление первоначального действия наркотика, изменяется толерантность. Возрастающая потребность в увеличении дозы может повлечь за собой потерю контроля и смерть от передозировки. Наркотическая зависимость часто сопряжена с криминальной деятельностью.

Наркомания – это трагедия семьи и общества в целом. Это тяжелая болезнь, которая крайне сложно и длительно лечится. Все надежды и мечты родителей о карьере, счастливой жизни ребенка, внуках рушатся от страшного этого диагноза.

**Родители должны**:

• Узнать как можно больше о наркотиках и определить четкую позицию против любого вида наркотика.

• Изучить сигналы опасности, чтобы знать, как увидеть беду, и знать, куда можно обратиться за помощью.

• Построить семейные отношения таким образом, чтобы с детьми можно было обсудить любые проблемы.

• Познакомиться с родителями друзей своего ребенка.

• Формировать в ребенке независимость, ответственность, самоуважение.

• Стать для ребенка образцом поведения.

**Кто чаще всего становится наркоманом?** На этот вопрос нет однозначного ответа. Существует множество различных теорий, объясняющих, почему некоторые люди становятся наркоманами. Некоторые исследователи в своих работах упоминают наличие ярко выраженных черт, которые отмечаются в характере большинства наркоманов (отсутствие чувства ответственности, недостаточная вера в себя, неумение отказаться от немедленного удовлетворения потребностей). Очевидно, что есть бессчетное количество факторов, которые влияют на человека, когда он оказывается в ситуации выбора в пользу или против наркотиков, выбора в большей или меньшей степени добровольного. Но всё зависит от желания, силы воли, решимости самого человека, поддержки его со стороны родственников и знакомых. Поскольку наркомания особенно распространена среди молодежи, поэтому она является основной целью усилий по профилактике употребления наркотиков.

В целях снижения темпов распространения и употребления наркотических веществ на территории Черняховска, привлечения внимания молодежи к проблеме связанной с употреблением наркотиков и с целью профилактики употребления наркотических веществ в детской и молодежной среде накануне Международного дня борьбы с наркоманией и наркобизнесом была проведена *акция: «Черняховск против наркотиков»,* организатором которой выступил специалист МБОУ «Центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции» педагог-психолог Наталья Васильевна Тишина. Мы должны стремиться оберегать детей, людей, которые не пробовали наркотики, и оказать помощь тем, кто уже поражён наркотической зависимостью.  
 Как всё это нелепо – тратить свою жизнь на наркотики, лишать себя жизни, радости материнства или отцовства, приносить горе близким, терять себя…Данный список можно перечислять бесконечно. Конечно, легче всего превратить наркомана в изгоя общества. Гораздо сложнее вовремя предоставить возможность избавиться от страшного недуга.

Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам.

Вам помогут в Областном наркологическом диспансере

(**Калининград, ул. Барнаульская, 6А, тел. регистратуры 53 44 04**) или Вы можете позвонить по телефону доверия с 8.00 до 16.30 по телефону **533 600.**

В каждой районной поликлинике области имеются наркологические кабинеты, куда также Вы можете обратиться со своими проблемами.

Вам окажут помощь в Центре медицинской профилактики и реабилитации Калининградской области (**ул. Литовский вал, 64А**) в кабинете психотерапии семейных отношений **(тел. 53 63 34**) и в кабинете психогигиены и психопрофилактики (**тел. 46 95 87**).

педагог-психолог

МБОУ ЦППРиК

Наталья Тишина

