

Зоны риска в жизни подростков: на что обратить внимание?

Алкоголь, (легкие) наркотики, неблагополучные компании, экстремальные виды спорта... Подростки нередко сами идут на риск. Полностью оградить своего ребенка от опасных ситуаций невозможно. Но важно знать, на что стоит обратить внимание и как подстраховать своих детей в сложных обстоятельствах.

Подростки склонны к риску в силу самых разных причин: биологических, социальных и семейных. Родителям обычно прекрасно известно, где «слабое место» их собственного подростка, в каких ситуациях он хлопает дверью, когда молчит и замыкается в себе, какой уровень стресса ему по силам. И все-таки взрослым всегда важно знать, на что обратить внимание, как подстраховать своих детей в сложных обстоятельствах. Самые распространенные зоны риска и их особенности комментируют врачи Александр Куликов и Елена Мешкова.

Прежде чем смотреть на жизнь подростков со стороны, с позиции взрослого, мы воспользуемся данным фонда «Индем»*, чтобы понять, как воспринимают риск сами подростки. В ходе опроса школьники и студенты назвали рискованными ситуации, которые можно разделить на пять групп:

1. «Употребление наркотиков и алкоголя», «беспорядочные половые связи», «заразиться СПИДом, гепатитом», «курение»;
2. «Экстремальные виды спорта», «прыжок с парашютом», «лазать по горам», «увлечение гонками», «быстрая езда на автомобиле», «автостоп»;
3. «Все, что не зависит от человека»; «непредвиденные обстоятельства»; «нахождение в неконтролируемой ситуации»;
4. «Флэшмоб», «выход в реал после виртуального знакомства», «знакомства через Интернет», «азартные игры»;
5. «Техногенные катастрофы» и прочее.

Первая группа – ситуации, в которых человек по собственной воле заведомо вредит своему здоровью. Вторая – случаи, когда можно стать жертвой своих экстремальных увлечений. В первом и втором случаях велико влияние сверстников и кумиров. Ситуации четвертого типа – азартные игры с судьбой, когда есть шанс и выиграть, и проиграть. Очевидно, что чаще всего подросток

рискует сам, по собственному выбору: ради положительных эмоций и снятия стресса, для получения адреналина, в надежде на новый опыт, новые отношения, наудачу или по другим причинам. При этом две самые многочисленные группы ответов касаются вредного для здоровья поведения (1) и страха потери **контроля** (3). У опрошенных школьников и студентов были обнаружены гендерные особенности восприятия риска, в частности, нечувствительность некоторых юношей к риску и более выраженная боязнь девушек оказаться жертвой (ограбления, изнасилования, психологического воздействия, потери самоконтроля).

Все эксперты отмечают, что риск у подростков носит комплексный характер. Те, кто регулярно употребляет алкоголь, чаще остальных подвергают себя и другим рискам: курят, пробуют наркотики и имеют непостоянных сексуальных партнеров. Не очень прилежные в учебе, по сравнению с дисциплинированными школьниками, реже завтракают, реже используют ремень безопасности, больше курят, чаще бывают пьяными, раньше начинают половую жизнь, реже чувствуют себя здоровыми, более склонны к **суицидальным мыслям**** . Поэтому для того, чтобы снизить риски, нужно действовать сразу во всех направлениях: разговаривать, объяснять, менять среду, консультироваться со специалистами, ограничивать, поощрять, мотивировать, направлять. Меняться самим, узнавать больше, стремиться быть более компетентными и авторитетными родителями в глазах подростка. А главное – научиться уважать и понимать подростка, поддерживать его, сохранять контакт и взаимное доверие.

Родителям не нужно бояться начинать разговор о курении, употреблении алкоголя и других наркотических средств до того, как подросток познакомится с ними. Так мы увеличиваем вероятность того, что информация о влиянии вредных привычек на организм, поможет ребенку сделать осознанный выбор и сохранить здоровье. Если ребенок уже начал экспериментировать с сигаретами, алкоголем или наркотиками, можно вместе с подростком честно обсудить все «плюсы» и «минусы» такого поведения. Внимательно выслушав его аргументы «за», мы можем помочь ему найти как можно больше аргументов «против», а заодно обратить его внимание на более увлекательные, приятные и осмысленные занятия.



КУРЕНИЕ: ПОВЗРОСЛЕЛ!

Для многих родителей курение ребенка становится первым явным признаком его «взросления». Причем чем более уязвим и психологически неблагополучен

подросток, тем больше (в 5–7 раз) риск, что он рано (в 12–14 лет) начнет курить и будет выкуривать не меньше 6 сигарет в день. Основными причинами начала курения многие подростки называют: желание казаться взрослым, быть принятым в подростковой среде, снятие стрессов и решение всех важных жизненных проблем.

Начиная курить, некоторые подростки в 16 лет уже сожалеют об этом, но чувствуют, что не способны остановиться. Хорошо известно, что чем позднее подросток приобщается к курению и чем меньше стаж курения, тем выше шанс, что он сможет бросить курить. Поэтому одна из задач взрослых – отодвинуть момент начала курения. Но еще лучше – не допустить его вовсе.

Большинству подростков трудно вообразить себя в возрасте 25 лет, а тем более – 55. Поэтому предупреждение о вреде, которое курение причинит здоровью в отдаленном будущем, вряд ли повлияет на их сегодняшнее желание курить. Не стоит говорить ребенку, что из-за курения он не вырастет, не станет сильным, красивым и успешным. По телевизору, в кино и вокруг себя он видит много умных, обаятельных, сильных, состоявшихся людей с сигаретой. Но мальчику нужно рассказать о риске снижения потенции из-за курения, а девочке – о высоком риске осложнений во время беременности и возможных проблемах со здоровьем у будущего ребенка. А еще можно объяснить, что с курящими бывает неприятно целоваться, что от табака могут потускнеть волосы, портится цвет лица, темнеют зубы. Полезно также развеять заблуждение, что курение помогает сохранить стройную фигуру, – вокруг полно толстых и курящих. Кроме того, ребенку можно сообщить, что курение уже не в моде, что в общественных местах и на работе его сильно ограничивают или вовсе запрещают. Посчитав вместе с сыном или дочерью, сколько курильщик тратит на сигареты, родители могут показать, что на эти деньги вполне можно купить что-то, о чем ребенок мечтает.

Если ребенок закурил, лучший выход – спокойно разобраться, почему он это сделал. Не стоит кричать на него или тем более грозить, что теперь он лишится любви родителей. Если дело в высокой нагрузке в колледже, переживаниях и стрессе, мы можем объяснить ему, что привычка курить – источник нового стресса: если под рукой нет сигарет, курильщик вообще не может расслабиться. Чтобы успокоиться, снять напряжение, повысить настроение, есть другие способы: заняться приятным делом, съесть дольку шоколада, прокатиться на велосипеде, просто выспаться. Если подросток начинает курить за компанию, опасаясь насмешек курящих друзей, нужно подсказать ему, что отказ от курения – это проявление индивидуальности, желания быть самим собой, и его станут больше уважать за самостоятельный выбор. Если сигарета – это способ показать свою

взрослость, то предложите выразить это по-другому, например взять на себя больше ответственности, больше участвовать в принятии решений, учиться отстаивать свою точку зрения – в общем, **вести себя по-взрослому**.

Постарайтесь объяснить подростку, что вы заботитесь о его здоровье и готовы помочь ему справиться с этой привычкой. Полезным может оказаться разговор с психологом, подростковым врачом. Если вы сами курите, постарайтесь бросить; предложите бросать вместе. Если не получается, честно признайтесь в этом и укажите на себя как на пример мешающей вам зависимости, от которой даже при желании сложно избавиться.



АЛКОГОЛЬ – НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

Большинство подростков чаще всего употребляют пиво и слабоалкогольные коктейли. Пиво особенно опасно для молодых людей, поскольку к нему легко привыкнуть, оно становится частью образа жизни. Частое употребление пива или вина в большом количестве равносильно употреблению крепких напитков. Маленькая бутылка пива (0,33 л) эквивалентна по содержанию алкоголя 125 мл вина и 40 мл водки. Молодые люди, которые начинают употреблять алкоголь в возрасте до 21 года, становятся хроническими алкоголиками в 4 раза чаще, чем те, кто делает это позже.

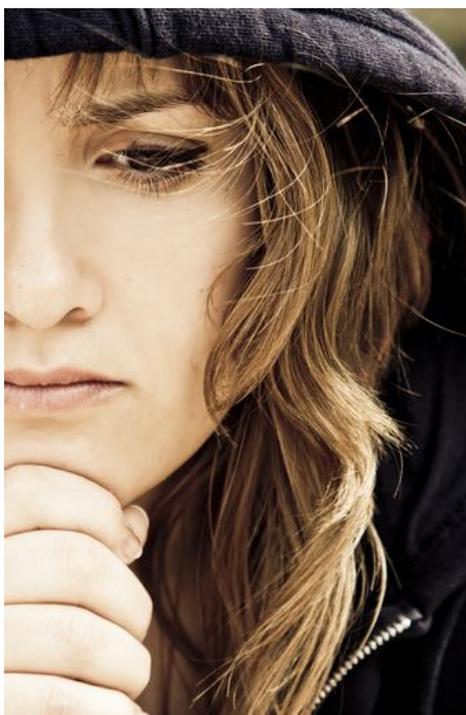
В качестве причин употребления алкогольных напитков подростки часто называют желание усилить хорошее настроение или исправить плохое, отвлечься от проблем, облегчить общение с противоположным полом, почувствовать себя взрослым, не отставать от сверстников. Другие мотивы – любопытство, «просто так», «от нечего делать» и домашние праздники и торжества. Подросткам кажется, что с банкой пива или стаканом вина (даже если им не нравится их вкус!) они кажутся взрослее, увереннее в себе. Нередко приобщение к спиртному – способ показать родителям, что они уже не дети, или же привлечь их внимание к себе.

У некоторых родителей вырывается вздох облегчения, когда они узнают, что их подросток «только» выпивает: «По крайней мере он не употребляет наркотики». Алкоголь рассматривают как меньшее из зол. Другие родители, наоборот, начинают паниковать из-за бокала шампанского, выпитого на вечеринке, устанавливают строгий запрет на любые алкогольные напитки. Проблема тут, как

и во многих других ситуациях, в здравом смысле и возможности для подростка контролировать свое поведение.

Если **подросток пришел домой пьяным**, надо с ним поговорить. Лучше это сделать обоим родителям на следующий день. Ругать и читать мораль бессмысленно; лучше рассказать, что вы пережили, когда увидели его в дверях, как вас это огорчило. Узнайте, где, вместе с кем и при каких обстоятельствах это произошло. Не устраивайте допрос, говорите спокойно, подведите итог: случившееся – это факт, новый опыт, и теперь, когда ребенок его получил, ему решать, как вести себя дальше: отказаться от спиртного или испытывать еще не окрепший организм на прочность. В 13–15 лет подросткам не верится, что алкоголь может стать впоследствии причиной инфаркта или язвы желудка. Поэтому лучше рассказать, что из-за частого потребления алкоголя может увеличиться вес, нарушится менструальный цикл или снизится потенция. Надо предупредить, что алкоголь снижает самоконтроль и способность оценивать ситуацию, из-за чего состояние опьянения может стать причиной неадекватных поступков, насилия, незащищенного сексуального контакта, травмы, а также интоксикации организма и обострения хронических заболеваний.

Устойчивое пристрастие чаще возникает у подростков, чьи друзья, родственники или родители регулярно выпивают. Семьи, где ребенку уделяют должное внимание, интересуются его проблемами, друзьями и времяпровождением, а также прививают навыки эффективного общения, критического мышления и принятия решений, умение управлять чувствами и эмоциями, реже сталкиваются с такими проблемами. Родители могут помочь подростку сформировать шкалу жизненных ценностей, повысить его самооценку, организовать досуг: вовлечь в творческую деятельность, занятия спортом и другое.



НАРКОТИКИ: НЕ БОЯТЬСЯ ОБСУЖДАТЬ

Возраст молодых людей, употребляющих психоактивные вещества, постоянно снижается, а ассортимент этих веществ – расширяется. В некоторых странах употребление молодежью «легких» наркотиков уже стало более серьезной проблемой, чем курение.

Многие подростки считают наркотики элементом молодежной субкультуры. Если спросить их о причинах употребления психоактивных веществ, ответы будут вполне предсказуемыми: «за

компанию», «снимает напряжение», «для уверенности», «из-за плохих отношений с родителями», «от нечего делать», «из интереса», «для удовольствия», «не могу отказаться».

Взрослым часто кажется, что в их благополучной семье ребенок застрахован от употребления наркотиков. Но гиперопека заботливых родителей, которые лишают детей самостоятельности, может привести к тому, что ребенок не научится самоутверждаться в коллективе, сопротивляться давлению сверстников, будет легко поддаваться уговорам, а значит, рискует попасть в сети распространителей наркотиков. К такой же ситуации может привести и другая крайность – отсутствие контроля со стороны родителей, предоставление ребенку полной свободы действий.

Следующие признаки и особенности поведения позволяют допустить, что ребенок употребляет наркотические вещества:

- резкие перепады настроения и физического состояния, например ярость, переходящая в смех, повышенная активность, резко сменяющаяся вялостью и сонливостью;
- неадекватность поведения (повышенная возбудимость, смешливость, бессвязная речь, нарушение координации) без характерного алкогольного запаха;
- возрастание расходов у ребенка, пропажа денег из дома;
- резкое изменение круга общения и появление специфического жаргона.

Если что-то подобное происходит с вашим ребенком, не спешите делать однозначные выводы, читать нотации, угрожать или наказывать.

Проконсультируйтесь с психологом, и, если ваши опасения подтвердятся, пойдите к нему вместе с ребенком. И главное, сохраняйте с ребенком контакт. Ваша поддержка и понимание будут служить для него опорой и помогут справиться со сложностями.

Близкие и доверительные отношения родителей с ребенком, совместное времяпровождение, принятие и уважение его самостоятельности, готовность помочь и безусловная любовь – лучшая вакцина от увлечения наркотиками. Но кроме этого, взрослому ребенку надо предупредить о том, что прием любых наркотических веществ (даже самых слабых и от случая к случаю) означает зависимость от них, а также повышает **риск заражения ВИЧ** (особенно если это инъекционные наркотики), вирусными гепатитами и инфекциями,

передаваемыми половым путем. Если ваш ребенок не может сам организовывать свой досуг, помогите ему найти занятие, которое его заинтересует. Это может быть спорт, участие в музыкальной группе или в театральном кружке, игры вроде «Мафии» или интеллектуальные викторины, туристические походы, хорошие молодежные лагеря... Иногда достаточно предложить сыну или дочери пригласить друзей домой – у них будет территория для общения, а родители смогут лучше узнать тех людей, которые нравятся их ребенку.

ОЦЕНИТЬ СИТУАЦИЮ

- Как родителям узнать, пора ли начинать беспокоиться? Можно ориентироваться на опросник, разработанный специально для подростков*.
- Ты когда-либо ехал в автомобиле, за рулем которого был водитель, употребивший алкоголь или наркотики (в том числе и ты сам)?
- Ты когда-либо употреблял алкоголь или наркотик, чтобы расслабиться, повысить уверенность в себе или завязать знакомство?
- Ты когда-либо употреблял алкоголь или наркотики в одиночку?
- Забывал ли ты о том, что было с тобой под воздействием алкоголя или наркотиков?
- Семья и друзья говорят тебе о необходимости прекращения употребления алкоголя и/или наркотиков?
- Попадал ли ты в неприятности или испытывал проблемы после приема алкоголя или наркотиков?

Ключевые слова в этих вопросах: «автомобиль», «расслабиться», «забывать», «друзья», «проблемы». По мнению авторов теста, два или более положительных ответа подтверждают наличие у подростка серьезных проблем с алкоголем или наркотиками, хотя, скорее всего, для алкоголя этот тест задает слишком суровую планку, а для наркотиков он слишком лоялен. Тем не менее на основании честных ответов вполне можно получить некоторое представление о ситуации. Если контакт с подростком установить не удастся, а проблема требует вмешательства, помощь может оказать психолог или психотерапевт в учреждениях первичного звена здравоохранения, если родители будут активно способствовать тому, чтобы ребенок к ним обратился.