**Как предотвратить употребление наркотиков**

**и избежать лечения наркомании?**

Проблема детской или подростковой наркомании сегодня актуальна, как никогда, и самое ужасное, что эта беда может придти в любой дом, независимо от того, насколько благополучна та или иная семья. Родителям, имеющим ребенка в подростковом возрасте, не стоит игнорировать эту проблему. Лучше предотвратить возникновение и развитие глубокой зависимости, чем искать способы лечения наркомании и алкоголизма! Предпосылок к тому, что ваш ребенок начнет или хотя бы попробует употреблять наркотики в современном мире немало. Соблазны подстерегают его на каждом шагу: на улице, на дискотеке, в ночном клубе, во дворе, в компании друзей, и даже в школе! А вы уверены в том, что ваш ребенок сможет сказать «нет» тому человеку, который предложит ему хотя бы один раз попробовать «травку»?

 Если вы опровергаете даже саму возможность того, что ваш ребенок может попробовать или начал употреблять наркотики, поскольку считаете, что в вашей приличной, интеллигентной и образованной семье нет и не может быть причин такому поведению, то вы глубоко ошибаетесь.

Большинство родителей наркоманов задним числом мучают себя вопросами о том, что они сделали не так и почему их ребенок однажды встал на этот неправильный путь. Многие обвиняют себя в том, что не уделяли своему чаду должное внимание, не вникали в его проблемы, игнорировали его заботы и трудности, отказывали в помощи, потакали слабостям, не научили самостоятельности и не привили ответственности. Но все это оказывается уже поздно после того, как ваш ребенок получил свою дозу «удовольствия» от наркотиков и втянулся в этот образ жизни. Любую проблему легче предотвратить, чем разрешить. Не забывайте об этом. **Наркомания** – не исключение из этого правила.

**Подростки и молодежь** – это группа людей, наиболее подверженная риску наркозависимости. Недаром период взросления называют «трудным» возрастом. Именно в эти годы у человека формируются характер, самосознание, мировоззрение, навыки общения с коллективом. Молодой человек готовится вступить во взрослую жизнь, его психика подвержена различным влияниям извне, он часто встает перед самостоятельным выбором, решает серьезные задачи. Какой путь он выберет? Какую компанию предпочтет? Что могут сделать родители, чтобы ребенок пошел по правильной дорожке?

 Родители могут сделать очень многое. Мы часто не задумываемся, о том, что безразличие и занятость своими проблемами толкает наших детей на улицу, где они в компании своих сверстников находят внимание и понимание, которых так не хватает им в семье. Мы любим своих детей, казалось бы, всей душой и все готовы для них сделать, всем ради них пожертвовать, но ведь любовь – это не слепое и бездумное потакание слабостям, это не удовлетворение всех их материальных потребностей. Прежде всего, родители должны воспитать разностороннюю и самостоятельную личность, привить ребенку чувство ответственности, показать жизненные ориентиры, дать возможность выбора. Нельзя перекладывать ответственность за воспитание детей на школу, воспитателей и учителей. Только в семье может сформироваться полноценная и гармоничная личность. Родители должны принимать самое активное участие в жизни и проблемах своих детей. Если после школы ваш ребенок без дела шатается по двору и не интересуется ничем, кроме своих молодежных тусовок, то он уже находится в группе риска наркозависимости**. Лучшие друзья наркотиков** – бездушие, безразличие, непонимание, отсутствие доверия, внимания и участия со стороны родных. Ребенок часто бежит на улицу от проблем в семье, от конфликтов и ссор, от ругани и скандалов, от непонимания и одиночества. Кто примет его там? Наркотики с готовностью и большим удовольствием придут к нему на помощь! Постарайтесь не допустить этой трагедии в свою семью. Проводите больше времени со своим ребенком в разговорах и дискуссиях, спорах и рассуждениях, путешествуйте с ним, ходите в походы, на экскурсии, запишите его в кружки или секции. Даже если ваш ребенок ленится и не хочет регулярно заниматься в спортивных секциях, существует много способов привить ему интерес к спорту и активному образу жизни. Например, зимой вы можете всей семьей кататься на горных лыжах (ездить по выходным на ближайшие подмосковные или российские курорты, а на каникулах - за границу), кататься на коньках или играть в хоккей. Летом доступны большой теннис, пинг-понг, футбол, волейбол и многие другие игровые виды спорта**. Атмосфера доверия, общие интересы в семье, увлекательные поездки, познавательные экскурсии, встречи с интересными людьми – это гарантия того, что ваш ребенок никогда не встанет на неправильный путь.**

 Сегодня мы сплошь и рядом сталкиваемся с рекламой различных психологических или медицинских центров, а также программ отдельных специалистов или врачей, предлагающих помочь в лечении этого страшного и трудного заболевания, которое доставляет немало проблем не только самому больному, но и всем членам его семьи. Какую программу лечения наркомании выбрать? Кому доверить свое здоровье и здоровье своего близкого человека? Кто сможет предложить по-настоящему действенную помощь? Многие семьи, столкнувшиеся с этой тяжелой проблемой, не могут найти выхода из сложившейся ситуации долгие годы. Обещания врачей не оправдывают себя, и наркоман после непродолжительного облегчения вновь срывается и опять начинает употреблять наркотики. После всех этих мучений начинает казаться, что выхода нет, и ситуация неисправима. Встает очень закономерный вопрос: можно ли помочь наркоману? Ответ однозначно будет положительным! Конечно, можно. Не нужно отчаиваться, даже тогда, когда вы уже испробовали на себе все возможные приемы и способы избавления от наркотической зависимости. К сожалению, для полноценного лечения не достаточно отдельных мер и, тем более, полумер. Наркомания – очень сложное и комплексное заболевание, поражающее весь организм и все сферы человеческой жизни. Вот почему лечение любой наркомании также должно быть комплексным и системным. Вот почему недостаточно просто снять симптомы наркозависимости и помочь человеку пережить «ломку». Для того чтобы у наркомана не было рецидивов и соблазнов вернуться к привычному образу жизни, необходимо устранить причины возникновения наркомании и психологические проблемы, побудившие его начать принимать наркотики, вылечить не только тело, но и душу, помочь адаптироваться к социальной среде, провести курс реабилитации. Такой комплексный и системный подход практикуется, к сожалению, очень редко. Большинство клиник делают упор только на какой-то один аспект (тело, душу, психику, социальную адаптацию). Эти пути, надо признать, малоэффективны и не дают желаемых результатов.