**Рекомендации по предупреждению аддиктивного поведения**

**ЧТО ТАКОЕ АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ?**

Аддиктивным (зависимым) поведением или аддикцией называют стремление к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема психоактивных веществ (далее – ПАВ) или определенного вида деятельности. Аддикции принято условно делить на химические и нехимические (поведенческие). К первым, как правило, относят зависимость от ПАВ – никотина, алкоголя, наркотических, психотропных веществ и иных субстанций (например, кофеина, толуола, бытового газа и пр.). Ко вторым – такие виды зависимостей, как зависимость от еды и переедание, пристрастие к азартным играм (лудомания), зависимость от интернета и телевизора, сексуальная аддикция, а также зависимые отношения.

 Стоит отметить, что нехимические аддикции называются таковыми из-за отсутствия связи с приемом ПАВ, однако биологические механизмы зависимостей, в любом случае, довольно схожи: вследствие недостатка дофамина (гормон, вызывающий чувство удовольствия и/или удовлетворения), вырабатываемого организмом, психика человека толкает его на действия, которые приводят к выработке необходимого количества дофамина, что в конечном итоге вызывает удовольствие.

**ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ ВОВЛЕКАЮТСЯ В ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ?**

Главная причина развития зависимого поведения, по своей сути, одна: человека не устраивает реальность. Поэтому он стремится сбежать от реальности, заместить удовлетворение от реальности удовольствием от ее заменителей. В свою очередь, причины разочарования подростками реальностью могут быть самые разные.

Перечислим же главные из них.

**Влияние окружения.** Среда, в которой проходит социализация подростка, во многом определяет ее исход: удачно ли адаптируется подросток к требованиям «взрослого» общества или будет чувствовать себя недостойным членом общества или изгоем. Задача родителей, вопреки распространенному убеждению, состоит не в том, чтобы оградить подростка от влияния групп сверстников, а в том, чтобы окружение подростка было социально приемлемым.

**Влияние семьи.** Ресурсом, защищающим подростков от формирования зависимого поведения, обладает семья с сильными эмоциональными связями и адекватным уровнем контроля. В таких семьях дети имеют возможность открыто 208 общаться с родителями по поводу своих переживаний и могут рассчитывать на ответное внимание и интерес. Достаточное время для общения, сбалансированные отношения и справедливое распределение обязанностей в семье составляют ее профилактический потенциал. Семьи с ослабленными эмоциональными связями между родителями и детьми, с низким или наоборот, неоправданно высоким уровнем контроля, в меньшей степени защищают подростка от внешних негативных влияний.

**Нестабильная или заниженная самооценка.** Поиск самоуважения и признания в глазах своего окружения – естественный мотив, особенно для подростков. Но этот мотив может находить деструктивные способы выражения. Часто подростки вовлекаются в зависимое поведение не потому, что оно им нравится, а потому что оно способно поднять их статус в группе людей, чьего признания он ищет. Таким образом подросток пытается поднять собственную самооценку.

**КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ?**

Каждый человек рождается с врожденной потребностью исследовать себя и окружающий мир. Главная задача воспитания — сохранить и поддерживать эту потребность.

Универсальные советы родителям:

● Будьте чутки к любым попыткам творчества ребенка, проявляйте внимание и эмоциональный отклик на попытки ребенка выразить какую-то мысль, что-то нарисовать или создать.

● В случае порчи каких-либо вещей в ходе творческих действий (например, рисования на обоях) постарайтесь не выказывать недовольства, а найти ребенку другую адекватную возможность для выражения (например, наклеить в детской специальные обои для рисования).

● Интересуйтесь желаниями ребенка, задавая ему прямые вопросы о его желаниях. В раннем возрасте это могут быть совсем простые повседневные вопросы, которые дают понять ребенку, что у него есть желания, и они имеют значение: что он хочет на завтрак, что он хочет сегодня надеть, какую одежду хочет выбрать в магазине, куда желает пойти гулять и т.д.

● В более взрослом возрасте ребенку необходимо делегировать принятие собственных решений по мере его готовности действовать самостоятельно. При этом важно формировать у ребенка чувство ответственности за результаты своих действий. Для этого следует постепенно ослаблять контроль тех вопросов, с которыми ребенок может справиться самостоятельно, и те области его жизни, где родительский контроль становится уже не так эффективен. Например, уже в начальной школе рекомендуется давать деньги на карманные расходы не на день, а на неделю, чтобы ребенок сам контролировал их расход и планировал траты.

● Формируйте рациональное отношение к окружающему миру и своим желаниям. Необходимо обращать внимание ребенка на ограничения, с которыми связаны его желания: мы можем купить либо одно, либо другое, пойти в воскресенье либо в одно место, либо в другое и т.д. Важно не просто запрещать что-то делать (например, «я запрещаю тебе курить»), а формировать понимание рисков, с которыми связаны те или иные действия ребенка (например, «курение причиняет огромный непоправимый вред твоему здоровью»).

● На собственном примере демонстрируйте умения критического анализа и сопротивления негативному влиянию средств массовой информации, «друзей и товарищей», пропагандирующих зависимое поведение. Именно в данном контексте нравственное закаливание (развитие значительных душевных сил и стойкости при неблагоприятных обстоятельствах, способность противостоять влиянию других лиц, формирование должного уровня личной культуры) может оказать положительное воздействие.

Ключевым результатом воспитания к моменту наступления совершеннолетия должен стать сформированный опыт принятия подростком самостоятельных решений и опыт преодоления или исправления совершенных ошибок.

Немаловажное значение играет восстановление физиологического здоровья. Необходимо проследить, чтобы ребенок высыпался и систематически принимал богатую витаминами пищу.

В случае обнаружения у ребенка признаков алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения следует незамедлительно обратиться за медицинской помощью.

**ВАЖНО!**

Подобной профилактической работой следует целенаправленно заниматься с детства, а не с наступлением «потенциально опасного» возраста ребенка.

Чем раньше начать развивать в нем критическое мышление и осознание справедливости действующих социальных норм, тем эффективнее будет его самозащита от деструктивных процессов.