**Выход есть всегда!**

*«Такое может произойти только с трудными подростками, а с моим ребенком — никогда!» — большинство родителей уверены, что зависимостям подвержен только определенный тип детей, но, к сожалению, это не так. Даже очень хорошие, «правильные» девочки и мальчики могут попасть в плохую компанию и начать курить или пить алкоголь, чтобы казаться взрослыми и «крутыми». Самое главное в подобных ситуациях — не паниковать, а начать правильно действовать.*

**Что говорит статистика?**

По данным Всемирной организации здравоохранения, возраст зависимости (то есть период «первой пробы» табака, алкоголя или наркотиков) находится в пределах 9–13 лет.

Одни из самых тяжелых форм зависимого поведения — это наркомания и алкоголизм.

По статистике, в России средний возраст наркозависимых — 15–19 лет. Около 20% — это школьники от 9 до 14 лет (среди них появляются и дети более раннего возраста). Более 60% — молодежь от 16 до 24 лет. Менее 20% — люди от 20–30 лет и старше.

**Подростки, подверженные таким видам зависимости, чаще попадают в криминальную среду.**

Так, в 2021 году около 3% преступлений было совершено при участии несовершеннолетних, и большинство из них в это время были в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Однако можно говорить и о том, что начиная с 2016 года, постепенно рост наркотизации и алкоголизации в нашей стране уменьшается. Также практически не отмечаются случаи токсикомании, разгул которой был в 1990-х годах.

**Какие бывают зависимости?**

Самые тяжелые зависимости (аддикции) — **химические**.

Это алкогольная и никотиновая зависимости, наркомания и токсикомания. Сюда же можно отнести и употребление некоторых фармакологических препаратов. Все может начинаться довольно безобидно — с простых успокоительных, от которых подросток потом уже не сможет отказаться, переходя на более тяжелые средства.

Также специалисты говорят и о **нехимических зависимостях**.

Среди них гэмблинг (страсть к азартным играм) и интернет-зависимость.

Если страсть к азартным играм проявляется обычно в более старшем возрасте, то можно сказать, что начинается она с детства — с чрезмерного увлечения компьютерными играми.

Определить ее родители могут как по количеству времени, которое ребенок проводит в Сети, так и по его поведению.

Если ребенок уже теряет контроль над игрой, вся его жизнь посвящена только этому, а учеба, общение с друзьями, прогулки отошли на второй план, стоит обратить на это внимание.

**Также выделяют и другие нехимические зависимости.**

* Любовная зависимость (как к знакомому человеку, так и к популярной личности: певцу, блогеру и т. д.).
* Сексуальная зависимость.
* Зависимость от отношений (созависимость).
* Работоголизм (перфекционизм, зависимость от учебы и хороших оценок). Почитать подробнее об этом можете в нашей [статье](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/sindrom-otlicnicyka).
* Зависимость от траты денег (шопоголизм).
* Религиозная зависимость — когда вера перерастает в фанатизм.
* Спортивная зависимость — когда у ребенка все мысли сосредоточены на том, чтобы побить рекорд, сделать максимальное количество упражнений и т. п. А если у него не получается, он наказывает себя и срывается на других.

**Специалисты отмечают, что одна зависимость нередко перерастает в другую.**

Например, ребенок-перфекционист, который зависим от учебы и хороших оценок, не получив признания своих заслуг, может впасть в депрессию и увлечься психоактивными веществами.

На стыке между химическими и нехимическими аддикциями находятся **пищевые зависимости**: булимия (неконтролируемое потребление пищи), анорексия (отказ от еды), орторексия (навязчивое стремление употреблять здоровую пищу).

Девочки чаще, чем мальчики, страдают пищевыми зависимостями. Связано это с определенными стандартами красоты: в современном мире модно быть худым.

**Родителям девочек-подростков нужно обращать особое внимание на поведение ребенка, рацион питания, так как пищевая зависимость формируется очень быстро.**

Точно так же не стоит утешать ребенка с помощью еды — так появится привычка «заедать» проблемы.

**Как возникает зависимость?**

Зависимое поведение всегда формируется под воздействием какого-то стресса. Например, если ребенок не получает достаточного внимания от родителей или от сверстников, ему не хватает похвалы, поддержки. Соответственно, возникает сильное внутреннее напряжение, ребенок недоволен собой: «Это я плохой, я виноват». Чтобы снизить это напряжение, нужно каким-то образом защитить себя.

Для этого ребенок использует различные механизмы совладания со стрессом. Например, он может поделиться своими переживаниями с близкими или друзьями.

**В случае если поддержки не получает, он обращается к другому механизму — замещению: «У меня здесь ничего не получается, меня никто не слышит, тогда я буду играть на компьютере (курить, пить алкоголь и т. д.)».**

Однако не стоит думать, что если ребенок выбрал замещение в какой-то период, то он обязательно станет зависимым. Например, школьник, который впервые пробует курить сигареты, не получает удовольствия от процесса курения (чаще всего наоборот — это вызывает тошноту и головокружение), радость ему приносит реакция сверстников, их поддержка, ощущение того, что он уже взрослый. Если в дальнейшем в общении ребенка со взрослыми не будет поддержки, то он так же и будет продолжать использовать этот объект зависимости.

Родителям важно помнить, что на любом из этапов формирования зависимости ее можно остановить.

**Рекомендации родителям по профилактике зависимости у ребенка**

Если говорить о **младших школьниках,** у них уже начинают формироваться первые виды зависимости.

Что могут сделать родители, чтобы предотвратить зависимость.

* Будьте внимательны к проблемам ребенка, обращайте внимание на его эмоциональное и физическое состояние.
* Поговорите с ребенком о негативных последствиях вредных привычек.
* Научите ребенка относиться критически к информации в интернете.
* Прививайте ребенку здоровый образ жизни.
* Помогите адаптироваться в группе сверстников.

Самый сложный возраст для профилактики зависимости — это, конечно, **подростковый**. Но и в этот период родители могут предпринять определенные шаги.

* Демонстрируйте уважение к подростку как к личности.
* Помогайте ему в решении его проблем, вникая в суть.
* Научите подростка говорить нет (непослушный ребенок, имеющий обо всем свое мнение, — это хорошо!).
* Поощряйте занятия ребенка, связанные со здоровым образом жизни.
* Обращайте внимание на то, как подросток проводит свое свободное время.
* Проявляйте интерес к его окружению.

Если кто-то из вашего окружения или окружения ребенка рассказал вам о его возможной зависимости, не спешите делать выводы. Самый лучший выход в данной ситуации — доверительный разговор по душам.

**Если же вы понимаете, что ребенок впал в зависимость, ни в коем случае не теряйте время — обращайтесь к специалистам.**

Особенно это касается алкогольной и наркотической аддикции, самостоятельно справиться с ней очень сложно.

Например, можно обратиться на Федеральную горячую линию по вопросам наркомании и алкозависимости **8 (800) 700-50-50**.

Также вы всегда можете получить поддержку, обратившись в Службы оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи по месту жительства. Консультант Службы совместно с родителями найдет решение возникающих проблем, подскажет, куда обратиться за помощью. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения).

Для получения консультации необходимо позвонить по номеру «Горячей линии по оказанию помощи родителям» **8 (937)** **532 52 67.**