

Профилактика наркологических заболеваний. 1 часть



Грамотная, своевременно проводимая профилактика имеет высокие результаты в борьбе с увеличением числа наркологических заболеваний. Поэтому очень важно уделять этому вопросу внимание при зачатии и воспитании детей. Вовремя предусмотренный и предупрежденный риск помогает в дальнейшем избежать печальных последствий в виде [наркомании и алкоголизма вашего чада](#).

Чтобы понять, как организовать профилактику наркологических заболеваний, в том числе в семье, мы должны вдумчиво и постепенно разобраться, откуда и как формируется зависимое поведение. Как можно вмешаться в этот процесс, чтобы снизить риски возникновения [наркотической зависимости](#).

Здоровое психологическое развитие ребенка является главной профилактикой наркологических заболеваний.

Уравновешенные, хорошо понимающие себя и окружающий мир люди, гармонично развитые личности не подвергаются зависимостям, в той степени, в какой подвержены люди, имеющие отклонения в психическом развитии.

Каковы же факторы риска, влияющие на процесс психического развития?

1. Начнем с генетических факторов.

Различными исследователями описывается до семи генов, ответственных за повышение риска формирования зависимостей.

Мы должны помнить, что алкоголизм и наркомания по наследству не передаются, передается лишь предрасположенность к ним, проявляющаяся в нарушении биохимии головного мозга.

Возникнет в будущем зависимость или нет – в значительной степени зависит от условий той среды, в которой человек развивается, живет и работает.

Если родители ребенка имеют явные зависимости от наркотиков и алкоголя, существует риск развития предрасположенности и у ребенка. Но абсолютно точно можно утверждать, что у ребенка, который рос в здоровой психологической атмосфере, во взрослой жизни желание употреблять алкоголь или наркотики не появится.

2. Следующий комплекс факторов риска можно обозначить как врожденные, связанные с беременностью и родами.

Прежде всего, это касается употребления [психоактивных веществ женщиной](#) во время зачатия, беременности и лактации. Употребление психоактивных веществ в этот период, даже самых «безобидных», меняет, иногда необратимо, биохимию головного мозга ребенка. Врачам приходится сталкиваться с фактами, когда женщина, употреблявшая во время беременности алкоголь, рождает ребенка, у которого выявляются отклонения и, зачастую, эти дети погибают, а если выживают, то всю жизнь носят в себе патологию головного мозга. Мы привели наиболее показательный пример, однако, если беременная женщина курит, может быть не так очевидно, но последствия могут быть также трагичны.

Повышают риски зависимого поведения и психические травмы, и чрезмерные стрессы во время беременности, и нежелательная беременность.

Для здоровья будущих детей женщина должна следить за тем, что она употребляет, исключить алкоголь, никотин и психоактивные вещества. Тем самым она сможет снизить риск возникновения зависимостей у ребенка.

3. Факторы риска для детей в возрасте 3–5 лет.

Можно провести такую метафору: в физическом плане мы представляем собой то, что едим и пьем, в психическом – то, что воспринимаем и усваиваем как информационный поток.

Представьте такую картину. Воскресенье. Раннее утро. Дети встают обычно рано и требуют внимания, будят и привлекают внимание родителей. Что делают родители? Включают мультфильмы и ребенок их больше не беспокоит. С этого момента роль родителей исполняет телевизор.

О полноценном общении и развитии ребенка в таком случае не может идти и речи. Адаптивные возможности таких людей уже во взрослом состоянии будут ограничены, и риск по зависимому поведению возрастает.

Что делать?

При правильной профилактике факторы риска развития зависимостей можно исключить.

Необходимо следить за собой (как за будущим родителем) и своими привычками, не допускать превращение употребления алкоголя в регулярную процедуру, а лучше всего совсем исключить его из своей жизни.

Быть внимательным к положению будущей мамы, не допускать стрессов, нервов и употребления психоактивных веществ, алкоголя и никотина.

Быть внимательным и участливым в жизни маленького ребенка, [полноценное общение](#) с родителями не могут восполнить телевизор или игрушки.

Выполнение этих простых правил является профилактикой наркологических заболеваний у ребенка.