



15 апреля 2020 г.

Профилактика алкоголя и наркотиков

О поддержке детей и подростков взрослыми в контексте ситуации с COVID-19

Ситуация с COVID-19 привела к внезапным изменениям, из-за которых дети и подростки могут ощущать стресс, беспокойство, разочарование, скуку, депрессию, изоляцию и одиночество. Поскольку справиться с этими ощущениями становится значительно сложнее, может вырасти потребление наркотиков и алкоголя. Родителям и опекунам следует оказывать всю необходимую поддержку, которая поможет детям и подросткам пережить сложное время и восстановить или приобрести навыки стрессоустойчивости.

Выявление признаков употребления психоактивных веществ

Общеизвестные признаки включают в себя

- Запах от одежды
- Чрезмерное использование глазных капель
- Потеря интереса
- Синдром абстиненции или изоляция
- Резкие перемены настроения
- Необычная усталость (как по сообщениям, так и наблюдениям)
- Энергичность (как по сообщениям, так и наблюдениям)
- Изменение веса
- Параноидальные симптомы
- Ухудшение памяти
- Изменение аппетита
- Снижение концентрации внимания
- Частые головные боли

Делитесь своими наблюдениями честно и искренне. Это поможет начать диалог об ощущениях учащегося.

Полезные советы в разговорах с детьми и подростками об употреблении психоактивных веществ

Не осуждайте.

Важно проявить участие и заинтересованность, не осуждая, так, чтобы ребенок или подросток мог говорить об употреблении психоактивных веществ, не опасаясь наказания.

Признавайте, что в данное время в стрессовой ситуации находятся все.

Выявите существующие факторы стресса и то, как они влияют на ребенка или подростка.

Задавайте открытые вопросы. Например:

- Открытый вопрос: «Как тебе находиться дома все это время?»
- Закрытый вопрос: «У тебя стресс?»

Подчеркивайте важность здоровых навыков стрессоустойчивости.

- [Пять главных способов сохранения психического здоровья во время эпидемии COVID-19 и не только](#)
- [Только для подростков: персональная программа преодоления стресса Американской академии педиатрии](#)

Если вы подозреваете употребление алкоголя или наркотиков, решайте проблему немедленно и четко говорите о своих ожиданиях.

Задавайте прямые и откровенные вопросы об употреблении психоактивных веществ. Например:

- Меня беспокоит пустая бутылка спиртного в твоей комнате. Нужно поговорить о том, как пережить время, в которое нужно постоянно находиться дома, и о том, пьешь ли ты.
- Недавно я заметил(-а) изменения в твоём поведении. Ты не помнишь, о чем мы говорили вчера. Кажется, что ты не можешь сконцентрироваться. Твоя одежда пахнет марихуаной. Давай честно поговорим о твоём употреблении марихуаны.

Факты об употреблении алкоголя и наркотиков

В разговоре с детьми об употреблении алкоголя и наркотиков факты могут быть важным инструментом. Следует подчеркнуть связь между употреблением психоактивных веществ и ухудшением психического здоровья, например, депрессия и беспокойство. Согласно информации Центров по контролю и профилактике заболеваний (CDC), для подростков, употребляющих психоактивные вещества (особенно алкоголь), особенно высок риск самоубийства и других опасных форм поведения.

О влиянии различных психоактивных веществ на развивающийся мозг, а также характерных признаках и симптомах существует целый ряд исследований. Знание наиболее распространенных среди подростков в США психоактивных веществ (алкоголь, марихуана, продукты для вейпа, включая электронные и обычные сигареты, а также ароматизированные сигары) помогут в беседе с учащимся.

Полезные ресурсы:

- [Предотвращение употребления марихуаны и вейпа несовершеннолетними:](#) инструкция для родителей в разговорах с детьми
- [Национальный институт по вопросам злоупотребления наркотиков \(NIDA\) — подросткам:](#) информация для подростков, учителей и родителей об употреблении наркотиков

- [Партнерство «Дети без наркотиков»](#): информационно-просветительская поддержка родителей, опекунов и молодежи
- [Твоя комната](#): информация об алкоголе и наркотиках, их эффектах, абстинентных симптомах и о том, как получить помощь.
- [Говорите, вас услышат](#): программа предотвращения употребления алкоголя несовершеннолетними Управления службы лечения наркотической зависимости и психических расстройств (SAMHSA) поможет родителям и опекунам заблаговременно начать разговор с детьми об опасностях алкоголя.
- [О лечении алкоголизма, наркомании и токсикомании](#): для членов семей лиц, страдающих расстройствами, вызванными психоактивными веществами

Ресурсы штата Орегон:

- [Справочник штата Орегон о центрах лечения заболеваний, связанных со злоупотреблением психоактивными веществами:](#) информационный документ об организациях, оказывающих помощь при алкоголизме/наркомании/токсикомании
- [Реабилитационные школы штата Орегон:](#) учебные заведения для подростков, стремящихся преодолеть зависимость от психоактивных веществ.
- [Youth ERA:](#) организация поддержки молодежи штата Орегон, которая предлагает виртуальные личные и групповые консультации, а также поддержку для молодежи на [Twitch](#).
- [Линии жизни:](#) региональная некоммерческая организация по противодействию злоупотреблениям психоактивных веществ и самоубийствам.
 - Круглосуточная, бесплатная, конфиденциальная и анонимная горячая линия: 800-273-8255
 - Служба помощи по борьбе с алкоголем и наркотиками: 800-923-4357
- [Молодежная линия:](#) (служба организации «Линии жизни»): кризисная служба и служба помощи «подростки — подросткам».
 - Телефон: 877-968-8491
 - СМС: teen2teen на номер 839863

Национальные ресурсы:

- [Национальная горячая линия SAMHSA:](#) бесплатная, конфиденциальная круглосуточная справочная информационно-консультационная линия (на английском и испанском языках) для физических лиц и семей, столкнувшихся с заболеваниями, связанными с употреблением психоактивных веществ.
 - Телефон: 1-800-662-HELP (4357)
- [4D Recovery:](#) общественная реабилитационная организация для молодых людей в возрасте от 18 до 35 лет, предоставляющая ряд реабилитационных услуг для лиц с расовыми, культурными и половыми особенностями.
- [The Recovery Village:](#) комплексное лечение алкогольной и наркотической зависимости и сопутствующих психических заболеваний в стране.

Доступность: Каждый имеет право знать о программах и услугах Управления здравоохранения штата Орегон (ОНА) и пользоваться ими. ОНА предоставляет бесплатную помощь. Некоторые примеры бесплатной помощи, которую может предоставить ОНА: услуги переводчиков жестового языка и разговорной речи, письменные материалы на других языках, шрифтом Брайля, крупным шрифтом, в аудио- и других форматах. Если вам нужна помощь, или у вас есть вопросы, пожалуйста, свяжитесь с Мавел Моралес (Mavel Morales) по телефону 1-844-882-7889, 711 TTY, ONA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us.