OPIOID PREVENTION CAMPAIGN

prevention • awareness • resources

Дванадцять порад батькам про те, як запобігти звикання залежності дітей від психоактивних речовин

Mid-America (HHS Region 7) ATTC Addiction Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

ADDICTION POLICY FORUM

Opioid Response Network

ECORN-MO

Вступ

Подібно до того, як ми створюємо захист від інших захворювань задовго до появи їх симптомів, важливо, щоб ми почали зміцнювати захисні фактори наших дітей від хворобливої залежності від наркотиків та алкоголю ще до підліткового віку та задовго до ситуації, коли дітям запропонують їх спробувати.

Цей інструментарій перетворює науку про профілактику в прості стратегії, які батьки та опікуни можуть впровадити у напружене повсякденне життя – зробити все можливе, щоб захистити наших дітей від розвитку залежності в подальшому житті.

Розмовляйте заздалегідь і часто

Висновок дослідження чіткий і зрозумілий – треба заздалегідь і часто розмовляти зі своїми дітьми про ризики вживання алкоголю, тютюну, марихуани, ліків, що продаються за рецептом, та інших речовин. Це має бути не одноразова розмова, а постійний діалог, який з часом буде змінюватися.

Спробуйте торкнутися цієї теми в невимушеній обстановці, де кожен може вільно розмовляти, наприклад, під час прийому їжі, на прогулянці чи в машині. Розмови з підлітками про вживання психоактивних речовин не збільшують їх споживання – насправді, якраз навпаки.

Говорити про залежність може бути важко. Приділіть трохи часу, щоб подумати про своє ставлення до психоактивних речовин і про те, чи є у вашій родині випадки залежності. Якщо ви вживаєте алкоголь на очах своєї дитини, це добра нагода пояснити відмінності між мозком дорослого і підлітка, і чому дитині так важливо відкласти вживання психоактивних речовин до тих пір, коли її мозок повністю сформується, що відбувається у віці двадцяти років чи трохи пізніше.

Діти, чиї батьки розповідають їм про ризики вживання наркотиків та алкоголю, вживають ці речовини на п'ятдесят відсотків рідше.[1]

Підтримуйте здорову діяльність

Два ключових фактори, які знижують ризик розвитку залежностей у дітей — це «здорова прихильність» і «просоціальна заангажованість», які є хитромудрими словами для позначення того, що людина відчуває себе частиною суспільства і займається позитивною діяльністю.

Чи то спорт, церква, музика, драма, волонтерство чи серфінг, діти почуваються краще, коли вони зайняті й відчувають себе частиною здорової спільноти. Виявляється, що ці позашкільні заняття не так потрібні для складання резюме, як для створення захисних факторів, які забезпечують безпеку дітей!

Установіть чіткі очікування про період невживання психоактивних речовин

Ключовим елементом у запобіганні розвитку розладу, пов'язаного з вживанням психоактивних речовин, є відстрочення початку вживання наркотиків та алкоголю, особливо в тому віці, коли мозок підлітка ще формується. Нагадайте своїм дітям, що ви очікуєте, що вони не будуть вживати алкоголь та наркотики, і чітко озвучте, до якого віку.

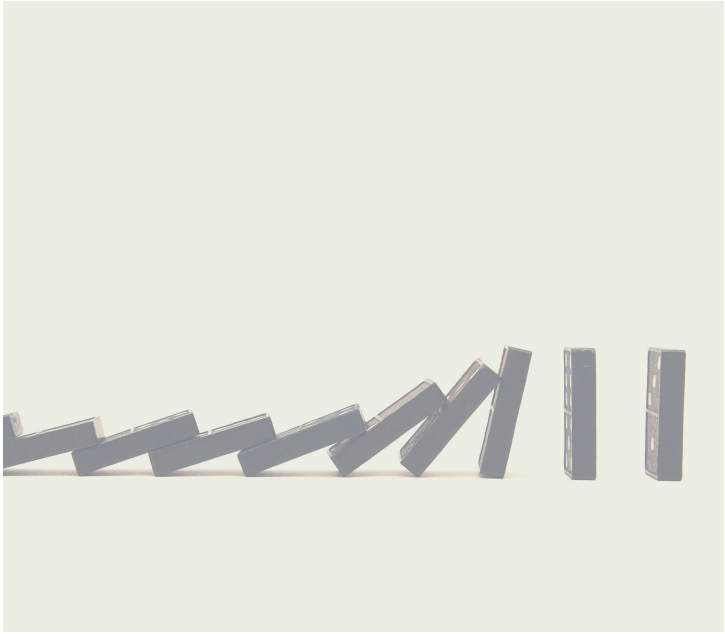
Не думайте, що вони самі здогадаються, про що ви думаєте. Понад вісімдесят відсотків дітей у віці від десяти до вісімнадцяти років зізнаються, що на їхнє рішення вживати чи не вживати алкоголь найбільше впливають саме їхні батьки. [2]

Практикуйте навички відмови

Практикуйте ключові фрази, які ваші діти можуть використовувати у ризикованих ситуаціях. Наприклад, розмова з вашими дітьми про те, як реагувати на пропозиції однолітків чи інших випити чи вживати наркотики, з запропонованими конкретними відповідями може допомогти підготувати підлітків до таких ситуацій. Такі відповіді як: «Ні, дякую, у мене зараз гра» або «Ні, але я вип'ю води» можуть допомогти їм упоратися зі складними соціальними ситуаціями. Більше того, дозвольте їм звинувачувати вас: «Мої батьки строгі, і вимагають, щоб ми вели здоровий спосіб життя».

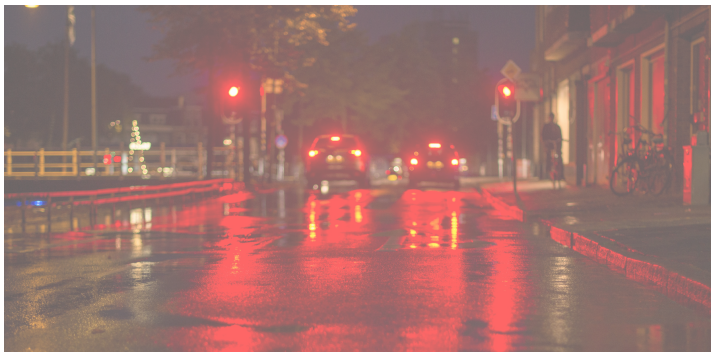
Навички відмови за категоріями

Категорія	Приклад
Прості	Ні, дякую.
Декларативні	Ні, я не п'ю. Ні, я не вживаю наркотиків.
Excuses	Ні, ми домовилися, що сьогодні я за кермом. Ні, мене можуть відсторонити від команди. Не сьогодні, у мене важлива гра. Ні, в мене строгі батьки. Ні, мої батьки перевіряють, чи я вживаю наркотики. Ні, мій тренер суворо ставиться до вживання наркотиків.
Альтернативи	Ні, але можна мені випити води? Ні, але давайте зробимо щось інше.
Розворот	Ні, навіщо воно тобі? Ні, я думав, що ми друзі?



Чітко встановіть наслідки порушення

Будьте чіткими, послідовними та конкретними щодо безпосередніх наслідків вживання психоактивних речовин у вашій родині. Замість того, щоб говорити «ви будете сидіти вдома» або «у вас будуть великі проблеми», скажіть конкретно: якщо вип'єш алкоголь або приймеш наркотики, то наслідком буде таке покарання: _____ протягом _____ часу. З іншого боку, не забудьте винагородити свою дитину за здорову поведінку та прийняття розумних рішень.



Розважати дітей – не ваша робота

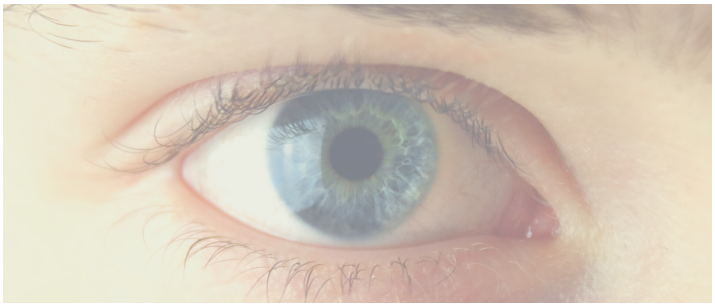
Бажання бути друзями для наших дітей — велика спокуса, але найбільше їм потрібно, щоб батьки безпечно направляли та підтримували їх у дорослому житті, встановлюючи чіткі очікування та притягуючи їх до відповідальності. Важливо дати дітям зрозуміти, що якщо вони опинилися в ризикованій ситуації, вони завжди можуть подзвонити нам, щоб ми під'їхали і забрали їх. .

Не давайте своїй дитині-підлітку алкоголь чи наркотики

Само собою зрозуміло, що дітям безпечніше щось робити, якщо ми поруч, щоб контролювати процес, але це не стосується вживання психоактивних речовин.

Дії батьків, які заплющують очі на вживання алкоголю своїми дітьми-підлітками або самі дають їм алкоголь — це іноді називають «соціальним хостингом» — призводять до збільшення вживання підлітками алкоголю, а також інших небезпечних форм поведінки. [3]

Вживання алкоголю підлітками не є неминучим. Вживайте заходів, щоб обмежити доступ до психоактивних речовин, не беріть участь у соціальному хостингу та нагадуйте іншим батькам, що вживання підлітками психоактивних речовин небезпечне, де б воно не відбувалося.

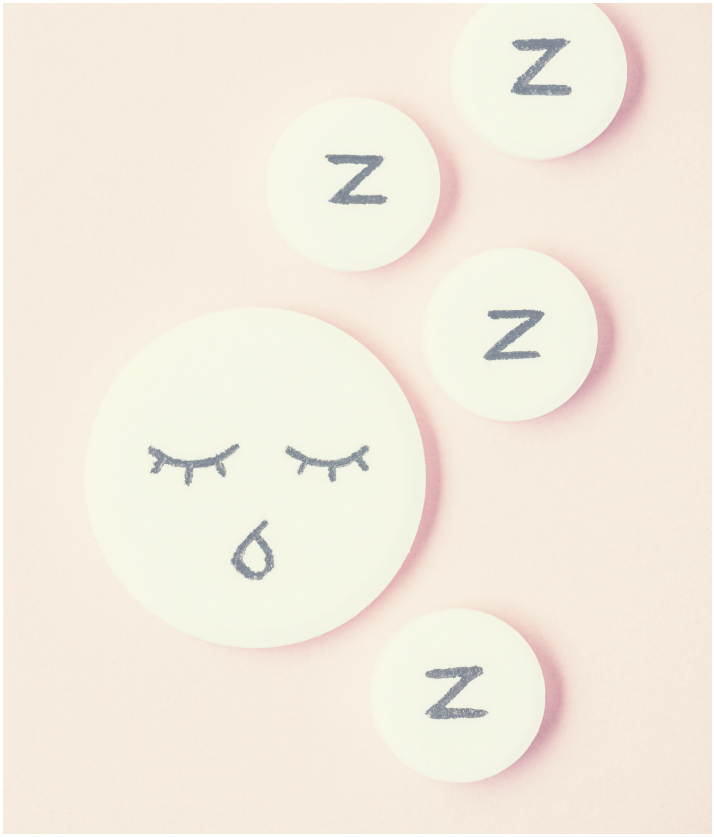


Будьте пильними

Може здатися, що діти потребують нас менше, коли вони виростають, але брати участь у житті дитини протягом підліткового віку надзвичайно важливо. Залишайтеся залученими у життя ваших дітей, що підростають.

Налагоджуйте стосунки з іншими батьками у вашій громаді та співпрацюйте з ними, щоб стежити за тим, де збираються підлітки та що вони там роблять.

Дайте зрозуміти іншим батькам, що вашій дитині заборонено вживати психоактивні речовини за будь-яких обставин, і поцікавтеся правилами їх сім'ї, що стосуються вживання алкоголю і наркотиків. Розмовляйте зі своїми дітьми на цю тему відкрито – можна дати їм свободу і водночас виконувати свій обов'язок, щоб убезпечити їх.



Виділіть час на спілкування в сім'ї

Підтримуючи захоплення своїх дітей поза домом, не забувайте також виділяти час для сім'ї.

Дослідження показують, що проведення часу з членами сім'ї та близькими – тісне спілкування за улюбленими справами чи розмова про те, як минув день має довготривалий позитивний вплив і зміцнює здорову прихильність (навіть якщо ваша дитина-підліток стверджує, що воліє займатися чимось іншим).

Якісний час формує довіру та зміцнює стосунки, що збільшує ймовірність того, що вашій дитині-підлітку буде комфортніше звертатися до вас за порадою та підтримкою, якщо їй доведеться боротися із вживанням психоактивних речовин чи іншою проблемою. .

Надайте пріоритет сну

Повноцінний сон має вирішальне значення для психічного та фізичного здоров'я, особливо в підліткові роки, коли мозок проходить таку важливу фазу росту та розвитку.

Зробіть сон пріоритетом у вашій сім'ї та знайдіть способи, щоб ваша дитина достатньо відпочивала, наприклад, запровадьте правило про вимикання світла, коли це доречно, або скоротіть час перегляду телебачення перед сном. Нестача сну може здатися невеликою проблемою, але з часом вона може призвести до серйозних захворювань і зробити вашу дитину-підлітка більш сприйнятливою до вживання психоактивних речовин.

Дітям від шести до дванадцяти років потрібно спати від дев'яти до дванадцяти годин на добу, а підліткам – від восьми до десяти годинна добу. [5]

Допоможіть своїй дитині-підлітку створити план втечі

Підліткам може бути важко справлятися з тиском з боку однолітків чи то на вечірці з алкоголем, в машині з кимось, хто п'є чи вживає наркотики, чи в іншій ризикованій ситуації з однолітками. Складання плану втечі заздалегідь може допомогти вашій дитині-підлітку вийти зі складних ситуацій.

Почніть розмову зі своєю дитиною-підлітком про тиск з боку однолітків і найгірші можливі ситуації. Створіть разом план втечі, придумайте секретний код, за допомогою якого вона зможе надіслати повідомлення батькам або опікунові, щоб дорослі негайно забрали її і допомогли їй вийти з цієї ситуації. Деякі підлітки назвали це стратегією X і надсилали батькові чи матері повідомлення з літерою «X». Інші вибрали кодове слово або емодзі, які означають, що їм потрібна допомога з планом виходу із ситуації — чи то «яблуко», чи «півень», чи інше узгоджене повідомлення.

Дайте підліткам зрозуміти, що якщо в якійсь ситуації вони відчувають дискомфорт з будь-якої причини, у них завжди є вихід.

Завчасно втручатися

Розлади, пов'язані з вживанням психоактивних речовин, з часом погіршуються. Чим раніше розпочнеться лікування, тим більше шансів на тривале одужання. Багатьом сім'ям помилково говорять «чекати дна» і що їхня рідна чи близька людина має бути готовою звернутися до лікаря, щоб лікування було ефективним. Думка про те, що ми повинні чекати, поки хвороба погіршиться, перш ніж звертатися за допомогою, небезпечна. Уявіть собі, якби ми чекали четвертої стадії раку, щоб звернутися за медичною допомогою. Десятиліття досліджень довели, що чим раніше хтось буде пролікований, тим кращими будуть його результати, і що лікування однаково ефективне як для пацієнтів, які змушені лікуватися під тиском зовнішніх сил, так і для тих, хто сам вирішив пройти курс лікування.

Ознаки та симптоми

- Незвична поведінка без видимої причини, наприклад, підліток став замкнутим, часто втомленим, пригніченим або вороже налаштованим
- Втрата інтересу до діяльності, яка раніше приносила задоволення
- Втрата грошей чи цінних речей, позика
- Зміна режиму дня
- Втрата інтересу до загального стану здоров'я, гігієни, профілактики та догляду за зубами
- Зміни настрою
- Зміна ваги або зовнішнього вигляду
- Зміна звичок харчування або сну
- Зниження успішності в школі
- Зміна в групі друзів
- Секретність щодо телефону
- Тенденція зникати на декілька годин
- Погіршення відносин
- Нездатність зосередити увагу на розмові

DSM-5

Посібник з діагностики та статистики психічних розладів, п'яте видання, або DSM-5, — це золотий стандартний текст Американської психіатричної асоціації про психічне здоров'я, який був розроблений сотнями експертів з психічного здоров'я.

Посібник містить одинадцять критеріїв, або симптомів, для розладів, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин, вироблених в результаті досліджень, що тривали десятиліттями.

Симптоми розладів, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин, поділяються на чотири категорії: порушення контролю, соціальні проблеми, вживання, що призводить до ризиків, та фізична залежність.

Категорії симптомів			
Порушення контролю	Соціальні проблеми	Вживання, що призводить до ризиків	Фізична залежність
Вживання більшої кількості речовини або частіше, ніж передбачено Нездатність скоротити або припинити вживання речовини, коли з'явилося бажання це зробити	Нехтування обов'язками та стосунками Відмова від діяльності, яка раніше подобалася, через вживання психоактивних речовин Нездатність виконувати завдання вдома, в школі чи на роботі	Вживання в умовах ризику Подальше вживання, незважаючи на відомі проблеми	Потреба у вживанні більшої кількості речовини, щоб отримати той самий ефект Виникнення ознак синдрому відміни у випадку невживання речовини

References

1 National Council on Alcohol and Drug Dependence, Inc. (2015, July 25). Talking with Children. Retrieved from https://www.ncadd.org/family-friends/there-ishelp/talking-with-children.

2 Substance Abuse and Mental Health Services Association. (2017, September 20) Five Conversation Goals. Retrieved from https://www.samhsa.gov/underage-drinking/parent-resources/five-conversation-goals.

3 Van der Vorst, H.; Engels, R.C.; and Burk, W.J. Do parents and best friends influence the normative increase in adolescents' alcohol use at home and outside the home? Journal of Studies on Alcohol and Drugs 71(1):105–114, 2010.

4 Kosterman, R.; Hawkins, J.D.; Spoth, R.; Haggerty, K.P.; and Zhu, K. Effects of a preventive parent-training intervention on observed family interactions: Proximal outcomes from Preparing for the Drug Free Years. Journal of Community Psychology 25(4):337–352, 1997.

5 Centers for Disease Control and Prevention. (2018, September 18). Healthy Schools - Sleep and Health. Retrieved from https://www.cdc.gov/healthyschools/sleep.htm.

The Addiction Policy Forum

The vision at the Addiction Policy Forum is to eliminate addiction as a major health problem by translating the science of addiction and bringing all stakeholders to the table. The organization works to elevate awareness around substance use disorders and help patients and families in crisis. Founded in 2015, Addiction Policy Forum empowers patients and families to bring innovative responses to their communities and end stigma through science and learning.

Recommendation Citation

Addiction Policy Forum. (November 2020). !2 Things Parents CanDo to Prevent Addiction.

© Addiction Policy Forum

OPIOID PREVENTION CAMPAIGN
prevention • awareness • resources

This publication was created by the Addiction Policy Forum, and distributed to communities in partnership with the Mid-America Addiction Technology Transfer Center, the Opioid Response Network, and the Ethnic Communities Opioid Response Network.

Mid-America (HHS Region 7)
ATTC Addiction Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

ADDICTION POLICY FORUM

Opioid Response Network

ETHNIC COMMUNITIES OPIOID RESPONSE NETWORK
ECORN-MO
MISSOURI