**Профилактика зависимостей у подростков и молодежи.**

«Вся вторая половина человеческой жизни состоит,

как правило, из одних только накопленных в первую

половину жизни привычек»

Достоевский Ф.М.

Так ли безобидны подростковые привычки? Ваш ребенок склонен ко лжи? Забывчив? Часто «залипает» в телефоне? Пришел домой с запахом сигарет и алкоголя? Если вовремя не обратить внимание на то, что происходит с подростком, со временем мы получим зависимую личность с проблемами в поведении.

У каждого второго человека в мире есть от чего-то зависимость, но мало кто задумывается, что это может привести к серьезным негативным последствиям и отрицательно повлиять на всю оставшуюся жизнь.

Зависимость – это форма расстройства, влекущая за собой разрушительное поведение, такое как пьянство, курение, зависимость от психоактивных веществ, азартных и компьютерных игр.

Среди основных причин зависимого поведения у подростков можно выделить:

- отсутствие необходимого внимания со стороны родителей, среда и условия, в которых растет ребенок;

-интерес получить новые, неведомые до сих пор ощущения;

- желание понравиться новым друзьям и влиться в компанию;

-невозможность своевременно разрешить определенные психологические проблемы;

-потребность изменить реальность, делая существующие жизненные проблемы не такими важными и избегая таким образом жизненных трудностей.

В большей степени зависимостям подвержены подростки и молодежь в возрасте от 12 до 22 лет из «проблемных» семей, переживающие комплексы, обладающие слабой силой воли, отсутствием целей и интересов в жизни, стремящиеся получать новые ощущения и удовольствие самым простым способом, неспособные противостоять своим желаниям и понимать последствия приема психоактивных веществ.

На какие изменения в поведении подростка стоит обратить внимание?

Он стал более раздражительным и даже агрессивным без причины, часто пребывает в депрессивном состоянии, неадекватно реагирует на замечания, появились проблемы со сном и аппетитом, изменился внешний облик (неопрятный, с неприятным запахом от одежды и дыхания).

Главную роль в профилактике подростковых зависимостей играют взаимоотношения в семье. Общение – важнейшая составляющая доверительных отношений. Если ребенок делится с Вами своими переживаниями – выслушайте его, не осуждайте! Ни в коем случае не ругайте, не угрожайте и не занимайтесь рукоприкладством. Понятно, что это нелегко, но проявите к ребенку внимание и заботу.

Немаловажно совместное времяпрепровождение. Это могут быть прогулки на велосипедах, спортивные игры, увлечение музыкой, посещение бассейна, поход в кино.

Хорошие родители всегда в курсе того, кто входит в ближайшее окружение ребенка, чем живут и интересуются он и его друзья.

Родители, не имеющие вредных привычек, подают правильный пример своему ребенку. Ведь, как известно, дети подражают родителям. Собственным примером покажите, как поступить правильно. Поддержите и постарайтесь относиться к подростку, как к взрослому. Главное – донести мысль, что вы любите своего ребенка и принимаете таким, какой он есть.

Если Вы заметили у своего ребенка признаки появления зависимости, ни в коем случае не надейтесь, что проблема исчезнет сама. Оставленные без внимания первые тревожные звоночки чреваты более тяжелыми последствиями, нарастающими, как снежный ком.

*Не паникуйте! Силы Вам пригодятся.*

*Соберите максимум информации по проблеме.*

*Помните, что зависимость сама по себе не проходит, скорее усугубляется.*

*Обязательно обратитесь за помощью к специалистам.*

Мы находимся по адресу*: г. Орша, ул. Владимира Ленина, 38. Телефон доверия 51-00-19. Анонимно. Конфиденциально.*

Психолог ПНД Виктория Михальченко