

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

«Хотите ли вы, не хотите ли,
Но дело, товарищи, в том,
Что, прежде всего – вы родители,
А все остальное потом!»

Р. Рождественский

Уважаемые родители!

Обращаем ваше внимание на то, что в настоящее время проблема наркомании и токсикомании прогрессирует все больше среди молодого поколения.

Если ваш ребенок находится в какое-то время вне вашего внимания, то вам просто необходимо присматриваться к нему, чтобы вовремя заметить, не стал ли он «жертвой» наркомании.

Здоровье ребенка - самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики (далее - ПАВ - психоактивные вещества).

Вы хотите уберечь своего ребенка от пагубных привычек? Тогда прочтите для себя ряд наших советов:

- *Как заметить, что подросток начал употреблять наркотические вещества?*
- *Как подросток становится наркоманом и токсикоманом?*
- *Почему он решает попробовать то или иное вещество?*

Причины:

- любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: "Все надо попробовать!");
- желание быть похожим на "крутого парня", на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т.д.;
- желание быть "плохим" в ответ на постоянное давление со стороны родителей: "Делай так, будь хорошим".
- это может быть и способом привлечения внимания;
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате - эксперименты от скуки.

Задумайтесь:

○ ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела;

- мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти;

- ограничиваемый в своей активности, ребенок не приобретает собственного жизненного опыта;

- не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие - нет; что можно делать, а чего следует избегать.

Симптомы употребления подростками наркотических веществ

Определить, употребляет ваш ребенок наркотики или нет, сложно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет наркотики периодически. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине. Будьте внимательны, приглядитесь к поведению и внешности вызывающего подозрение подростка. **Важно насторожиться, если в поведении ребенка без видимых причин проявляются:**

- точечные следы уколов по ходу вен на внутренней стороне локтевых сгибов, кистях рук, ногах, порезы на предплечьях, синяки;

- состояние вялости, заторможенности, быстрая утомляемость, малая подвижность, расслабленность конечностей, обмякшая поза, свисающая голова, стремление к покою, сменяемые необъяснимыми возбуждением и энергичностью, бесцельными движениями, перебиранием вещей, неусидчивостью (независимо от ситуации); погруженность в себя, разговоры с самим собой; неустойчивость эмоционального состояния, внезапные и резкие изменения отношения к чему-либо, подъем настроения, сменяемый необычайными вспышками раздражительности, злобы, паники, агрессивности, враждебности без понятной причины;

- заметное уменьшение или возрастание аппетита и жажды;

- необоснованное снижение посещаемости школы, безразличное отношение к отметкам; сужение круга интересов, потеря интереса к прежним увлечениям (и отсутствие при этом новых), спорту, учебе и общению с прежними друзьями; частое общение с новыми друзьями, во внешнем облике которых отмечаются черты, указанные в данном разделе; игнорирование нормального режима жизни, появление сонливости в дневное время, а бессонницы ночью;

- неспособность мыслить логически, объяснять свои поступки и их причины, ухудшение памяти и внимания, рассеянность; неадекватные

реакции на замечания или вопросы, грубость; быстрая, подчеркнуто выразительная или замедленная, но бессвязная, смазанная, невнятная, нечеткая речь;

- очевидные лживость, изворотливость, цинизм и беспокойство; }
ослабление связей с родителями и другими членами семьи, непослушание родителям и учителям; постоянный поиск денег, частое их одалживание у родителей, друзей или знакомых и при этом большие денежные траты непонятно на что;

- малопонятные разговоры по телефону с использованием жаргона («травка», «ширево», «колеса», «план», «приход», «мулька», «джеф», «ханка», «кумар» и т.п.) и обрывков фраз («мне надо», «как там дела», «достал?») и т.п.);

- изменение внешнего облика - неряшливость, запущенность в одежде, общее похудание, бледность, землистый цвет или покраснение, маскообразность и одутловатость лица, сальный налет на лице, круги под глазами, красные или мутные глаза, чрезмерно широкие или узкие (до точки) и не реагирующие на свет зрачки, гипомимичность, либо наоборот, оживление мимики, сухость, шелушение, морщинистость и дряблость кожи, тусклость и ломкость волос, сухость губ или повышенное слюноотделение; появление символики наркоманов (например, зеленого пятилистника, обозначающего коноплю); неуверенная, шатающаяся, неустойчивая походка, плавные, замедленные или неточные, порывистые, размашистые движения, повышенная жестикуляция, множество лишних движений, покачивание в положении стоя или сидя;

- внезапное появление интереса к содержимому домашней аптечки, литературе по фармакологии, действию различных лекарств, стремление завязать знакомство с работниками аптек и учреждений здравоохранения;

- обнаружение у подростка предметов или следов, сопутствующих употреблению наркотиков: порошка, капсул или таблеток (особенно снотворного или успокоительного действия) в его вещах; желтых или коричневых пятен на одежде или теле; шприцев, игл, марлевых и ватных тампонов, резиновых жгутов, ампул и пузырьков из-под жидких медицинских препаратов, мелких денежных купюр, свернутых в трубочку или разорванных пополам, самокруток, сухих частиц растений, папирос «Беломор», «Казбек» или «Север» в пачках из-под сигарет, похожих на пластилин комочков с сильным запахом, странного вида трубок, которые пахнут вовсе не табаком, закопченной ложки, фольги или лезвия с частицами белого порошка или бурой грязи, ацетона или других растворителей, а также

пропитанных ими тряпок, губок и полиэтиленовых пакетов, тюбиков из-под синтетического клея и другой тары из-под различных средств бытовой химии.

Самыми очевидными признаками того, что ребенок курит, употребляет алкоголь или другие наркотические вещества являются следующие факты.

Сигареты.

- Определенный запах одежды и дыхания.
- В вещах ребенка Вы нашли сигареты и зажигалку.
- Окурки в самых непредсказуемых местах квартиры.

Алкоголь.

- Если алкоголь употреблялся недавно, изо рта ребенка пахнет алкоголем или жидкостью для полоскания рта (ее используют, чтоб нейтрализовать запах алкоголя), у ребенка проявляются признаки похмелья (тошнота, рвота, головная боль).

Марижуана.

- Сладковатый запах на одежде или налитые кровью глаза - если марижуана недавно использовалась. Частое использование глазных капель, чтобы снять красноту.

- В личных вещах ребенка Вы нашли приборы для использования наркотиков.

- При регулярном использовании - неряшливость в уходе за телом, повышенная утомляемость, изменения режима сна и режима питания.

Героин.

- При недавнем употреблении – очень маленькие зрачки и сонный, расслабленный вид.

- В вещах подростка Вы нашли приборы для инъекций, (это еще называют оборудованием, куда входит: ложка с пятнами дыма или крышка от бутылки, шприц, жгут, вата, спички, маленькие кусочки стекла, лезвия).

Ингалянты.

- При недавнем использовании - дыхание с запахом химикатов, пятна на одежде или лице, красные глаза.

- Мокрые тряпки или пустые контейнеры от аэрозолей в мусорном баке.

Клубные наркотики

- В его/ее комнате Вы находите детскую соску-пустышку или же подросток берет ее с собой, когда идет на ночную вечеринку или раут.

- В его/ее вещах Вы нашли маленькие бутылочки с жидкостью или порошком.

Стимуляторы.

- Постоянный насморк или выделения из носа, следы от инъекций на руках или других частях тела, продолжительная бессонница.

Анаболические стероиды

- Необычный запах дыхания.
- Перепады настроения, включая увеличившуюся агрессию.
- Изменения внешности, которые нельзя соотнести с ожидаемым ростом или развитием.

Рекомендации для родителей по профилактике наркомании и токсикомании подростков

1. Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это еще не означает, что теперь ваш ребенок неминуемо станет наркоманом. Часто подростка вынуждают принять ПАВ под давлением. Помните о том, что и многим взрослым людям приходилось употреблять наркотические средства (обезболивающие уколы, масочный наркоз). И постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.

2. Сохраните доверие. Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно для вашего ребенка это первое и последнее знакомство с психоактивным веществом. Будет лучше, если вы поговорите с ним на равных, обратитесь к взрослой его личности. Возможно, что наркотические и токсические вещества для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я все же люблю тебя» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом. Поощряйте интересы и увлечения ребенка, которые должны стать альтернативой наркотику, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И наконец, помните, что сильнее всего на подростка будет действовать ваш личный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым веществам (табак, алкоголь, лекарства).

4. Обратитесь к специалисту, который окажет вам квалифицированную помощь. Не обязательно сразу к наркологу, лучше начать с психолога или психотерапевта. При этом важно избежать принуждения. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании. Посоветуйтесь с разными врачами, выберите тот метод и того врача, который вызовет у вас доверие. Будьте готовы к тому, что спасение вашего подростка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий. В любом случае пускать

ситуацию "на самотек" – значит заведомо смириться с потерей ребенка. Не спешите сдаваться, **ВЫХОД ЕСТЬ!**

ПОМНИТЕ, что ВЫ НЕ ОДНИ в решении этой проблемы!

СППС служба Лидского колледжа