

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ И ТОКСИКОМАНИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ.

Уважаемые родители!

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

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?*

Наркомания и токсикомания – это тяжелые хронические заболевания, причиной которых является употребление психоактивных веществ **ПАВ** (лекарственных препаратов, химических и растительных веществ), характеризующиеся развитием психической и физической зависимости, психическими и соматическими расстройствами, изменением личности.

Одна из причин – интерес, желание испытать неизвестные ощущения, другая – быть принятым в определенную группу. Нередко желание «забыться» и удовлетвориться жизнью, приводит подростка к наркомании.

Часто родители довольно поздно и неожиданно для себя замечают, что их ребенок употребляет наркотические и токсические вещества, хотя перемены можно было увидеть в его поведении. Подросток становится скрытным, избегает родителей, ведет какие-то тайные переговоры по телефону, старые друзья и занятия, включая образовательное учреждение, ему уже не интересны. Он утрачивает интерес к учебе, убегает из дома на несколько дней, становится неуправляемым и агрессивным. Появляются резкие смены настроения, вялость, апатия. Наблюдается снижение интеллектуального развития, расстройство деятельности различных систем. Увеличиваются денежные расходы подростка, из дома нередко исчезают вещи. Чаще всего наркотическое опьянение подросток испытывает вне дома или в отсутствии родителей, но остаточные признаки этого состояния можно наблюдать спустя несколько часов после приема ПАВ. Вы можете заметить необычное возбуждение или раздраженное состояние. Вернувшись домой в таком состоянии, он с жадностью будет утолять жажду или голод. Пусть ваше внимание привлечет внешний вид ребенка. Посмотрите ему в глаза – нет ли в них необычного блеска? Зрачки после применения наркотических и токсических веществ становятся либо необычно узкими, либо необычно широкими. Склеры могут быть покрасневшими, веки отечными. Насторожить должна бледность кожи или ее покраснения. Иногда она приобретает сальный налет. Наконец, посмотрите на руки вашего подростка: в области локтевых сгибов, на предплечьях, на тыльных поверхностях кистей

могут быть следы от инъекций. Иногда подростки пытаются скрыть следы от инъекций царапинами.

Нетрудно обнаружить запахи при дыхании ребенка, от его одежды. Порой насторожить может и отсутствие запаха: подросток выглядит опьяневшим, говорит, что выпил спиртное, а запаха алкоголя нет. Проверьте, как чувствует себя ребенок на следующий день после необычного состояния: он может выглядеть заторможенным, вялым, разбитым, испытать мышечную слабость. Но это не весь перечень признаков, по которым можно заподозрить, что подросток начал употреблять опьяняющие вещества. Насторожить вас должно все необычное, что вы заметили в своем ребенке.

Надо иметь в виду, что многие признаки, о которых шла речь, можно заметить лишь на первых порах, потом организм начинает привыкать к системной интоксикации, и внешние признаки наркотического опьянения изменяются, их сможет обнаружить только специалист.

Если вы что-то заподозрили, не стоит «нападать» на ребенка с упреками и принимать «жесткие» меры. Поговорите с ним доверительно, во всяком случае, попытайтесь это сделать. Приведите его к специалисту наркологу. Попробуйте убедить его, что консультация врача-нарколога – это не наказание, а реальный шанс ему помочь. Чем раньше начато лечение – тем больше надежды на успех.

Важнейшая задача родителей — это контроль за состоянием ребенка. Вы можете ознакомиться с описанием симптомов и внешних признаков в поведении ребенка, принимающего ПАВ:

Симптомы:

- замедленные реакции, сонливость, невнятная речь, изменение личности (появление других ценностей), снижение физической силы, трудоспособности, или повышенная активность, ухудшение координации, нарастающая слабость, агрессивность, бессмысленное выражение лица, зрачки глаз расширены, повышенный аппетит, слабо выраженные галлюцинации, повышенное артериальное давление, потеря болевых ощущений, чувство превосходства, ощущение неуязвимости.

Внешние признаки:

- нарочитость движений, провалы в памяти, запах табака (дыма), наличие спичек, зажигалок, табака в швах карманов, тубиков клея, папиросной бумаги, белого кристаллического порошка, небольших камнеподобных кусков в стеклянных пузырьках или полиэтиленовых пакетиках, иглы или шприца для подкожных инъекций, обожженных крышек от бутылок или ложки, свечей, бритвенных лезвий, пожелтение пальцев, вид пьяного человека, красные отеки под глазами, сильный запах жженных листьев, мелкие семена в складках одежды и швах карманов, обесцвеченная кожа на пальцах.

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!