



Памятка для родителей

Профилактика наркомании

Уважаемые родители!

Наркомания – заболевание, возникающее в результате злоупотребления наркотическими веществами. Это психическая и физическая зависимость от наркотиков. Эта болезнь, которая практически не лечится. Наркоман не может жить без наркотиков. Наркотик становится частью обмена веществ в его организме. Многие переоценивают силу своей воли, думая, что смогут попробовать наркотики, а потом завязать. Но наркотик сильнее человека и забирает его навсегда.

Почему люди принимают наркотики?

Статистика показывает:

- ✓ 45% начинают принимать наркотики из любопытства;
- ✓ 43% под влиянием друзей;
- ✓ 12% из желания убежать от проблем.

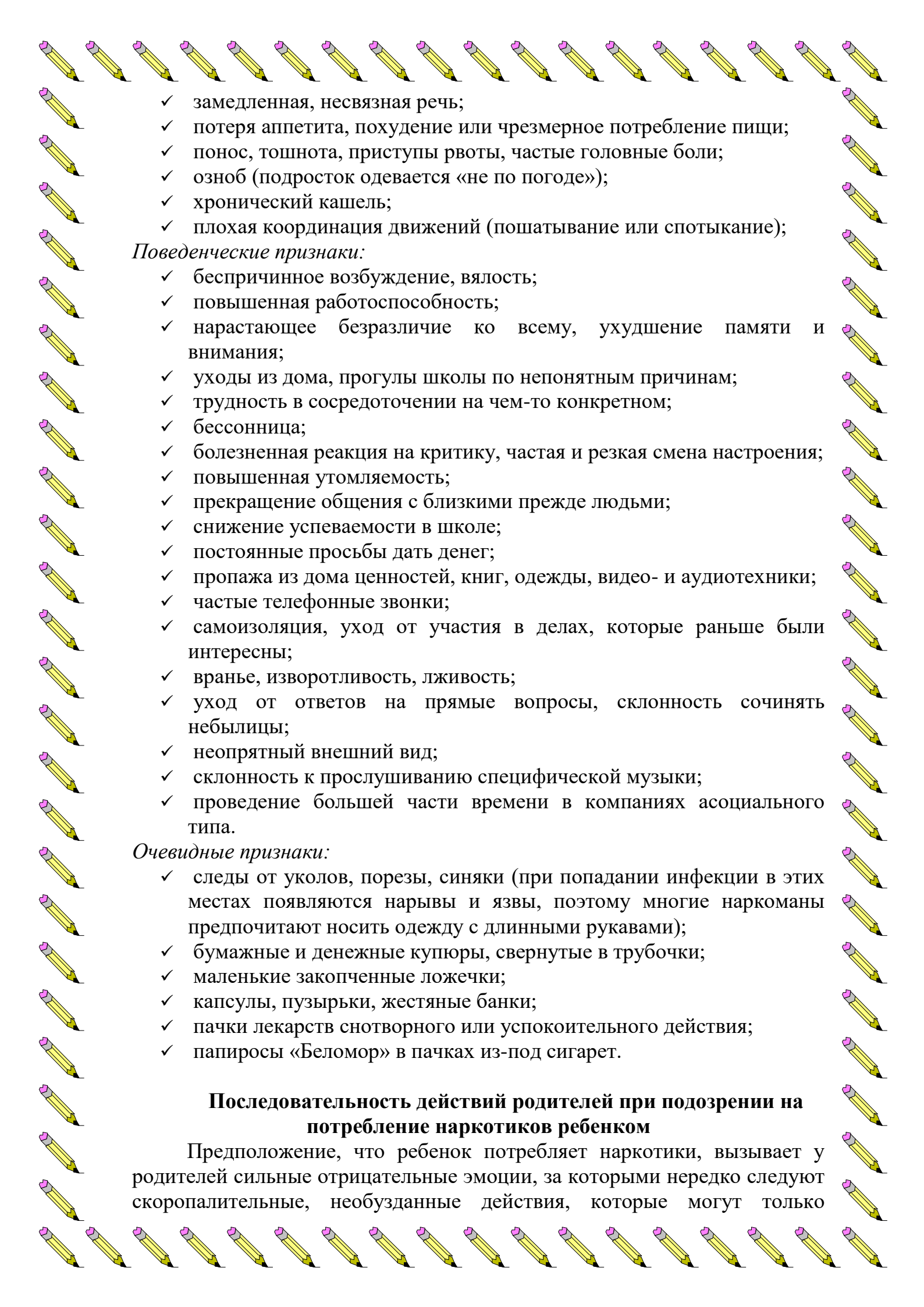
Основные причины, приводящие подростка к употреблению наркотиков (кроме генетической предрасположенности и родовой травмы) – причины, возникшие в результате неблагоприятных семейных отношений:

- Неадекватная заниженная или завышенная самооценка;
- Отсутствие четкой цели в жизни, отсутствие заботы о себе и о своем здоровье;
- Недостаток любви и поддержки в семье;
- Эмоциональная боль, разочарование в семье от психической (а иногда и физической) травмы, полученной в детстве от родителей;
- Гиперопека со стороны родителей, отсутствие навыков самостоятельного приема решений, повышенная внушаемость;
- Низкая устойчивость к стрессам, неумение справляться с трудностями;
- Неумение получать удовольствие, удовлетворение от повседневной жизни;
- Отсутствие нравственных ценностей, внутреннего стержня.

Как Вы можете распознать признаки наркомании у Ваших детей?

Физиологические признаки:

- ✓ бледность кожи;
- ✓ расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза (в зависимости от того, какой был принят наркотик, поэтому некоторые наркоманы носят темные очки);

- 
- ✓ замедленная, несвязная речь;
 - ✓ потеря аппетита, похудение или чрезмерное потребление пищи;
 - ✓ понос, тошнота, приступы рвоты, частые головные боли;
 - ✓ озноб (подросток одевается «не по погоде»);
 - ✓ хронический кашель;
 - ✓ плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);

Поведенческие признаки:

- ✓ беспричинное возбуждение, вялость;
- ✓ повышенная работоспособность;
- ✓ нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;
- ✓ уходы из дома, прогулы школы по непонятным причинам;
- ✓ трудность в сосредоточении на чем-то конкретном;
- ✓ бессонница;
- ✓ болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
- ✓ повышенная утомляемость;
- ✓ прекращение общения с близкими прежде людьми;
- ✓ снижение успеваемости в школе;
- ✓ постоянные просьбы дать денег;
- ✓ пропажа из дома ценностей, книг, одежды, видео- и аудиотехники;
- ✓ частые телефонные звонки;
- ✓ самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
- ✓ вранье, изворотливость, лживость;
- ✓ уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;
- ✓ неопрятный внешний вид;
- ✓ склонность к прослушиванию специфической музыки;
- ✓ проведение большей части времени в компаниях асоциального типа.

Очевидные признаки:

- ✓ следы от уколов, порезы, синяки (при попадании инфекции в этих местах появляются нарывы и язвы, поэтому многие наркоманы предпочитают носить одежду с длинными рукавами);
- ✓ бумажные и денежные купюры, свернутые в трубочки;
- ✓ маленькие закопченные ложечки;
- ✓ капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- ✓ пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
- ✓ папиросы «Беломор» в пачках из-под сигарет.

Последовательность действий родителей при подозрении на потребление наркотиков ребенком

Предположение, что ребенок потребляет наркотики, вызывает у родителей сильные отрицательные эмоции, за которыми нередко следуют скоропалительные, необузданные действия, которые могут только



усугубить ситуацию.

Прислушайтесь к советам специалиста, психиатра-нарколога из Санкт-Петербурга, врача высшей категории С. Тихомирова.

1. Сохраняйте спокойствие и достоинство.

Найдите в себе силы для решения ситуации. Не нужно впадать в панику, Вы не имеете на это права. Криком на ребенка, битьем, угрозами Вы ничего не добьетесь. Беда, которая стала горем для Вас и всей семьи, поправима. Но исправить ситуацию можно, только если Вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как Вы раньше относились к другим неприятностям.

2. Разберитесь в ситуации.

Даже в том случае, когда Вам точно известно, что ребенок потребляет наркотики, это отнюдь не означает, что он обязательно станет зависимым от наркотиков и через непродолжительное время погибнет. Формирование зависимости от наркотиков происходит достаточно быстро, но все же на это требуется время. Нельзя не учитывать, что подростка могли уговорить «только попробовать» наркотик или дали его обманным путем вместо чего-то другого (например, лекарства, витамина и т.п.), вынудили принять его под давлением или в состоянии алкогольного опьянения. Не спешите с категоричными выводами. Бывают случаи, что первое знакомство с наркотиком становится последним. Постарайтесь определиться, сумеете ли Вы сами справиться с ситуацией или же необходимо обратиться за помощью к специалистам.

3. Сохраните доверие ребенка к себе.

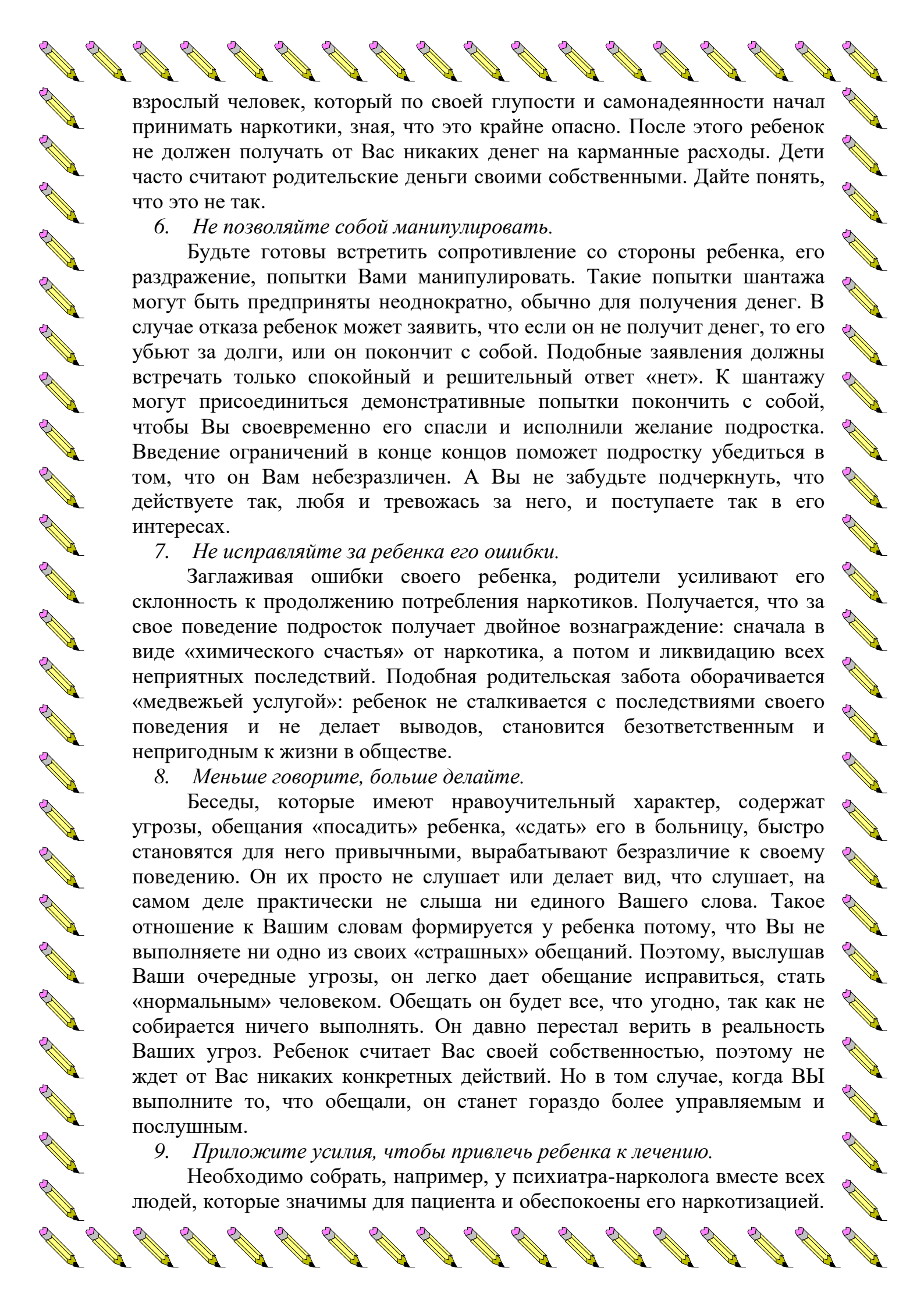
Поговорите со своим ребенком на равных. Отсутствие общения приводит к нарастанию непонимания, отдаляет Вас и ребенка друг от друга. Нормальное общение всегда включает в себя способность не только слушать, но и слышать. Оно поможет Вам лучше понять своего ребенка, узнать его взгляды и чувства. У подростков достаточно сильно желание к общению, стремление быть выслушанным. Очень ценным для сохранения доверия может быть разговор-воспоминание о Вашем детстве, юности, о совершенных в прошлом ошибках, о Вашем собственном опыте употребления алкоголя, неудачного самолечения психических травм. Возможно, в таком разговоре удастся выявить общность Ваших прошлых и стоящих сегодня перед ребенком проблем. Вполне возможно, что ребенок потребляет наркотики, чтобы самоутвердиться, пережить жизненную драму.

4. Узнайте как можно больше сведений о действиях, последствиях различных психоактивных веществ.

Обладая этими сведениями, будьте внимательны, не обнаруживаете ли Вы признаки, указывающие на то, что Ваш ребенок потребляет наркотики. Если Ваши предположения подтвердились, не притворяйтесь, что все в порядке.

5. Измените свое отношение к ребенку.

Случившееся должно заставить Вас понять, что Ваш ребенок - уже



взрослый человек, который по своей глупости и самонадеянности начал принимать наркотики, зная, что это крайне опасно. После этого ребенок не должен получать от Вас никаких денег на карманные расходы. Дети часто считают родительские деньги своими собственными. Дайте понять, что это не так.

6. *Не позволяйте собой манипулировать.*

Будьте готовы встретить сопротивление со стороны ребенка, его раздражение, попытки Вами манипулировать. Такие попытки шантажа могут быть предприняты неоднократно, обычно для получения денег. В случае отказа ребенок может заявить, что если он не получит денег, то его убьют за долги, или он покончит с собой. Подобные заявления должны встречать только спокойный и решительный ответ «нет». К шантажу могут присоединиться демонстративные попытки покончить с собой, чтобы Вы своевременно его спасли и исполнили желание подростка. Введение ограничений в конце концов поможет подростку убедиться в том, что он Вам небезразличен. А Вы не забудьте подчеркнуть, что действуете так, любя и тревожась за него, и поступаете так в его интересах.

7. *Не исправляйте за ребенка его ошибки.*

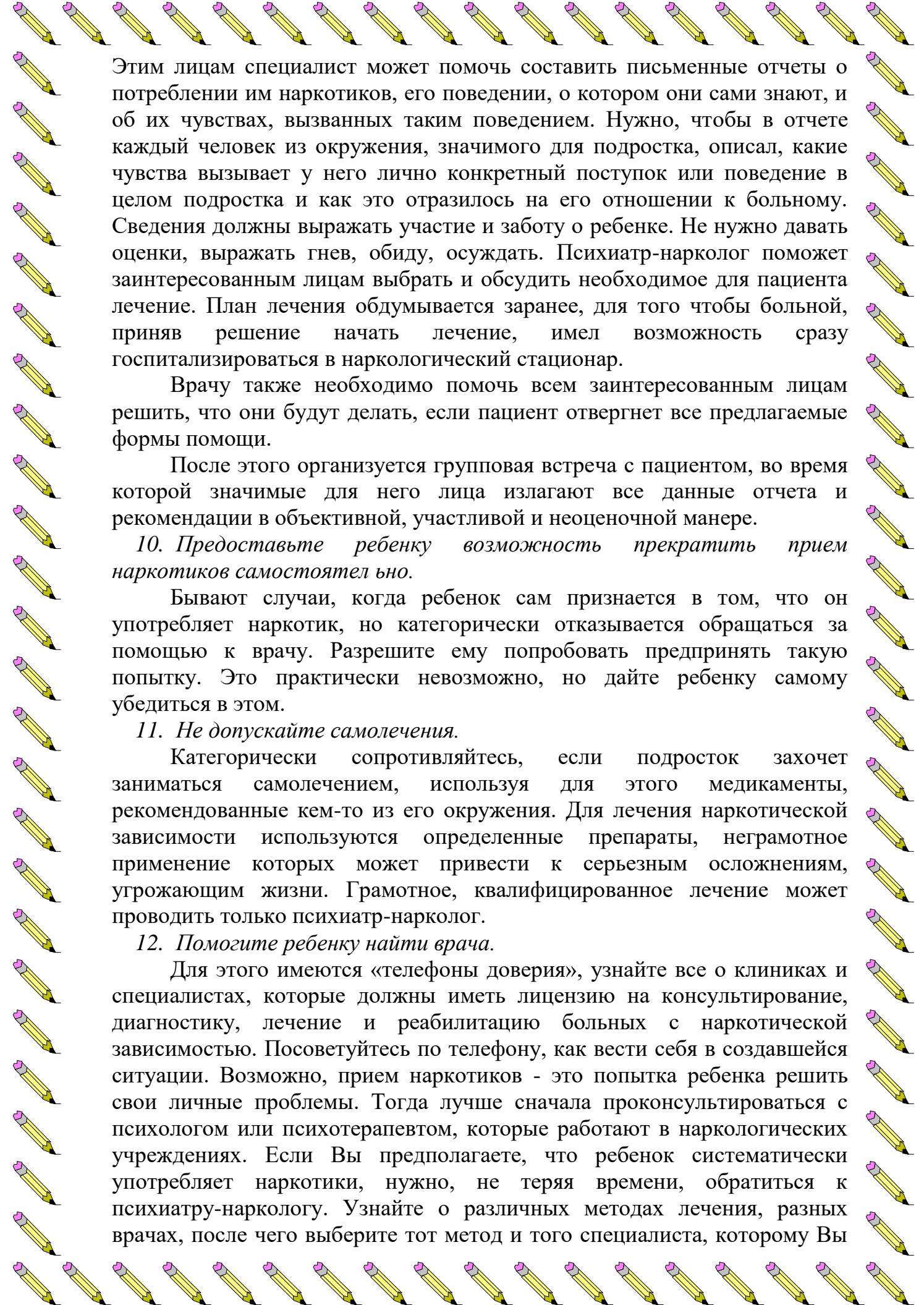
Заглаживая ошибки своего ребенка, родители усиливают его склонность к продолжению потребления наркотиков. Получается, что за свое поведение подросток получает двойное вознаграждение: сначала в виде «химического счастья» от наркотика, а потом и ликвидацию всех неприятных последствий. Подобная родительская забота оборачивается «медвежьей услугой»: ребенок не сталкивается с последствиями своего поведения и не делает выводов, становится безответственным и непригодным к жизни в обществе.

8. *Меньше говорите, больше делайте.*

Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания «посадить» ребенка, «сдать» его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению. Он их просто не слушает или делает вид, что слушает, на самом деле практически не слыша ни единого Вашего слова. Такое отношение к Вашим словам формируется у ребенка потому, что Вы не выполняете ни одно из своих «страшных» обещаний. Поэтому, выслушав Ваши очередные угрозы, он легко дает обещание исправиться, стать «нормальным» человеком. Обещать он будет все, что угодно, так как не собирается ничего выполнять. Он давно перестал верить в реальность Ваших угроз. Ребенок считает Вас своей собственностью, поэтому не ждет от Вас никаких конкретных действий. Но в том случае, когда Вы выполните то, что обещали, он станет гораздо более управляемым и послушным.

9. *Приложите усилия, чтобы привлечь ребенка к лечению.*

Необходимо собрать, например, у психиатра-нарколога вместе всех людей, которые значимы для пациента и обеспокоены его наркотизацией.



Этим лицам специалист может помочь составить письменные отчеты о потреблении им наркотиков, его поведении, о котором они сами знают, и об их чувствах, вызванных таким поведением. Нужно, чтобы в отчете каждый человек из окружения, значимого для подростка, описал, какие чувства вызывает у него лично конкретный поступок или поведение в целом подростка и как это отразилось на его отношении к больному. Сведения должны выражать участие и заботу о ребенке. Не нужно давать оценки, выражать гнев, обиду, осуждать. Психиатр-нарколог поможет заинтересованным лицам выбрать и обсудить необходимое для пациента лечение. План лечения обдумывается заранее, для того чтобы больной, приняв решение начать лечение, имел возможность сразу госпитализироваться в наркологический стационар.

Врачу также необходимо помочь всем заинтересованным лицам решить, что они будут делать, если пациент отвергнет все предлагаемые формы помощи.

После этого организуется групповая встреча с пациентом, во время которой значимые для него лица излагают все данные отчета и рекомендации в объективной, участливой и неоценочной манере.

10. Предоставьте ребенку возможность прекратить прием наркотиков самостоятельно.

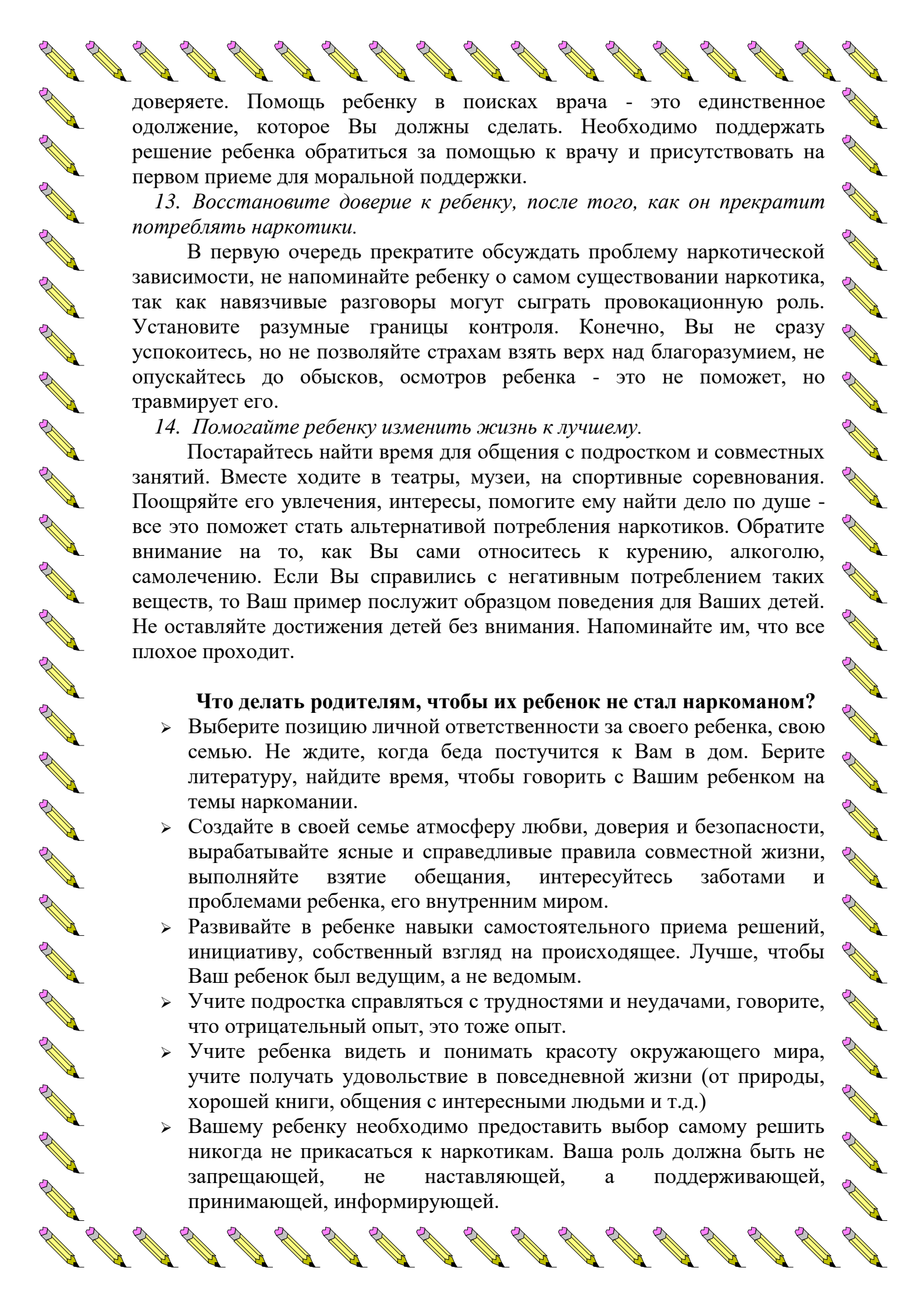
Бывают случаи, когда ребенок сам признается в том, что он употребляет наркотик, но категорически отказывается обращаться за помощью к врачу. Разрешите ему попробовать предпринять такую попытку. Это практически невозможно, но дайте ребенку самому убедиться в этом.

11. Не допускайте самолечения.

Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения. Для лечения наркотической зависимости используются определенные препараты, неграмотное применение которых может привести к серьезным осложнениям, угрожающим жизни. Грамотное, квалифицированное лечение может проводить только психиатр-нарколог.

12. Помогите ребенку найти врача.

Для этого имеются «телефоны доверия», узнайте все о клиниках и специалистах, которые должны иметь лицензию на консультирование, диагностику, лечение и реабилитацию больных с наркотической зависимостью. Посоветуйтесь по телефону, как вести себя в создавшейся ситуации. Возможно, прием наркотиков - это попытка ребенка решить свои личные проблемы. Тогда лучше сначала проконсультироваться с психологом или психотерапевтом, которые работают в наркологических учреждениях. Если Вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу. Узнайте о различных методах лечения, разных врачах, после чего выберите тот метод и того специалиста, которому Вы



доверяете. Помощь ребенку в поисках врача - это единственное одолжение, которое Вы должны сделать. Необходимо поддержать решение ребенка обратиться за помощью к врачу и присутствовать на первом приеме для моральной поддержки.

13. Восстановите доверие к ребенку, после того, как он прекратит потреблять наркотики.

В первую очередь прекратите обсуждать проблему наркотической зависимости, не напоминайте ребенку о самом существовании наркотика, так как навязчивые разговоры могут сыграть провокационную роль. Установите разумные границы контроля. Конечно, Вы не сразу успокоитесь, но не позволяйте страхам взять верх над благоразумием, не опускайтесь до обысков, осмотров ребенка - это не поможет, но травмирует его.

14. Помогите ребенку изменить жизнь к лучшему.

Постарайтесь найти время для общения с подростком и совместных занятий. Вместе ходите в театры, музеи, на спортивные соревнования. Поощряйте его увлечения, интересы, помогите ему найти дело по душе - все это поможет стать альтернативой потребления наркотиков. Обратите внимание на то, как Вы сами относитесь к курению, алкоголю, самолечению. Если Вы справились с негативным потреблением таких веществ, то Ваш пример послужит образцом поведения для Ваших детей. Не оставляйте достижения детей без внимания. Напоминайте им, что все плохое проходит.

Что делать родителям, чтобы их ребенок не стал наркоманом?

- Выберите позицию личной ответственности за своего ребенка, свою семью. Не ждите, когда беда постучится к Вам в дом. Берите литературу, найдите время, чтобы говорить с Вашим ребенком на темы наркомании.
- Создайте в своей семье атмосферу любви, доверия и безопасности, вырабатывайте ясные и справедливые правила совместной жизни, выполняйте взятые обещания, интересуйтесь заботами и проблемами ребенка, его внутренним миром.
- Развивайте в ребенке навыки самостоятельного приема решений, инициативу, собственный взгляд на происходящее. Лучше, чтобы Ваш ребенок был ведущим, а не ведомым.
- Учите подростка справляться с трудностями и неудачами, говорите, что отрицательный опыт, это тоже опыт.
- Учите ребенка видеть и понимать красоту окружающего мира, учите получать удовольствие в повседневной жизни (от природы, хорошей книги, общения с интересными людьми и т.д.)
- Вашему ребенку необходимо предоставить выбор самому решить никогда не прикасаться к наркотикам. Ваша роль должна быть не запрещающей, не наставляющей, а поддерживающей, принимающей, информирующей.



Донесите до Ваших детей, что:

- ✓ Вслед за удовольствием от принятия наркотиков наступают сильные физические муки;
- ✓ Сильно портится физическое здоровье;
- ✓ Резко снижаются умственные способности;
- ✓ Высокий риск заражения СПИДом, другими инфекционными заболеваниями;
- ✓ Уменьшается и сходит на нет половая потенция;
- ✓ Подросток лишается будущего;
- ✓ Те, кто употребляет наркотики – не самые крутые. Они самые глупые. Продажа наркотиков – большой бизнес и наркоман играет в нем роль пешки, дуручка, который расплачивается за свою глупость не только деньгами, но и своей жизнью.

Наркоманию можно победить только тогда, когда с каждым подростком в каждой семье будет проводиться регулярная работа по формированию правильного отношения к наркотикам! Начинайте действовать уже сейчас!