

Памятка родителям по профилактике и предупреждению употребления несовершеннолетними наркотических и других психоактивных веществ

Любой ребенок может подвергаться соблазну попробовать наркотики независимо от того, в каком районе он живет, в какой класс ходит, насколько он умен. Столкнувшись с таким предложением «попробовать» можно где угодно, и не всегда можно найти объяснение, почему ребенок потянулся к наркотикам, но важно помнить, что еще до этого вы можете повлиять на его решение никогда их не употреблять.

Предлагаем вам различные пути влияния на отношения детей к наркотикам. Конечно, не все способы легко воплощаются, но все они дают реальный результат.

Общайтесь друг с другом

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Если по каким-то причинам вы перестали общаться, возникают проблемы, нарастает непонимание, и, в итоге, вы оказываетесь изолированными от своего ребенка. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Помните об этом и всегда будьте открыты для общения.

Выслушивайте друг друга

Умение слушать и слышать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его мнение;
- уделять внимание взглядам и чувствам вашего ребенка, не споря с ним;
- не настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо.

Ставьте себя на его место

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Дайте ему понять, что вам близки его проблемы, попытайтесь посмотреть на мир его глазами.

Расскажите ему о своем опыте

Очень часто ребенку трудно представить, что вы тоже были молоды. Расскажите ему, что и перед вами стояли проблемы выбора и принятия решения, объясните, что в детстве вы тоже были не подарок и тоже делали ошибки. В сложных ситуациях очень помогает совместное обсуждение проблемных вопросов.

Будьте рядом!

Советы родителям

по снижению риска употребления наркотиков ребенком (подростком)

1. Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это ещё не означает, что теперь ребёнок неминуемо станет наркоманом. Часто подростка вынуждают принять наркотик под давлением. 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 оттолкнёт подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно для вашего ребёнка это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы поговорить с ним на равных, обратиться к взрослой его личности. Возможно, что наркотик для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я всё 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. Как бы ни было трудно, очень важно, чтобы родители беседовали с детьми о наркотиках, последствиях их употребления. Родители знают своих детей лучше, чем кто-либо, особая родительская интуиция (ею обладают очень многие) позволяет почувствовать самые незначительные изменения, происходящие с их сыновьями и дочерьми. При малейшем подозрении, что ребенок употребляет наркотики, необходимо сразу же поговорить с ним. Поощряйте интересы и увлечения подростка, 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 своём собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарств.

4. Обратитесь к специалисту. Если вы убедились, что подросток не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах ему помочь, обратитесь к специалисту. 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 ребёнка может потребовать от вас серьёзных и длительных усилий.

Признаки употребления наркотиков:

1. Смена веселого настроения на полную депрессию, безо всякой причины. Иногда немотивированные вспышки злости и агрессивное поведение.
2. Постоянная сонливость в дневное время и повышенная бодрость и активность в ночное.
3. Длительное и полное отсутствие аппетита, которое может резко смениться обжорством. Наркоман может съесть по несколько порций за один раз, при этом он не поправляется.
4. Зрачки находятся в постоянном состоянии, абсолютно не реагируют на смену освещения. Могут быть сильно сужены, или максимально расширены, что свидетельствует о наркотическом опьянении.
5. Появление следов от уколов. Как правило, многие наркозависимые стараются делать инъекции в места, которые скрыты от посторонних глаз одеждой.
6. Отмечается абсолютное равнодушие к тому, что еще недавно интересовало или волновало. Безразличие к радости или горю близких людей. Признаки такого поведения кроются в том, что наркомана теперь волнует только один вопрос: где достать дозу? Ничего, что не касается наркотика и его употребления уже не волнует.
7. Меняется и манера речи. На вопрос зависимый может отвечать однозначно, или же совсем молчать. По телефону разговор ведет отрывочными фразами.
8. В разговоре появляются неизвестные ранее термины и жаргонизмы, присущие наркоманской среде.
9. Возможно либо полная смена внешнего вида, либо абсолютное равнодушие к нему. Возникают попытки замаскировать глаза постоянным ношением темных очков.
10. Симптомы, которые напоминают простудное заболевание. Характерны для начальной стадии абстиненции при использовании опиатов. Возникает озноб, потливость, слезотечение, насморк.
11. Зависимый от наркотических средств человек часто испытывает сухость во рту и потребляет иногда большое количество жидкости.
12. Возникновение навязчивых движений – чесывание, обкусывание ногтей и тому подобное.
13. Иногда возникает тревожность и мания преследования. Особенно это характерно при использовании стимуляторов по типу амфетаминов или кокаина. Похожую картину дают так называемые «соли для ванн».
14. Некоторые наркотические средства могут вызывать покраснение склер глаз. Часто это наблюдается из-за использования конопли – под ее воздействием лопаются сосуды, и происходит кровоизлияние.
15. Нахождение в доме атрибутов для употребления наркотиков. Пачки из-под таблеток, обугленные ложки, использованные шприцы, кусочки бумаги или фольги.

16. В характере также происходят перемены. Человек замыкается, перестает общаться с прежними друзьями, плохо идет на контакт. У него появляются новые «странные» приятели.
17. У наркозависимого появляются провалы в памяти, нарушается процесс запоминания, ухудшается учеба в школе. Особенно быстро такие изменения происходят в подростковый период, когда формирование нейронных связей в центральной нервной системе еще не завершено до конца.
18. Из дома начинают исчезать вещи и деньги. Учащаются просьбы к родителям по поводу финансовой помощи, под любым предлогом.

Присутствие хотя бы троих из этих признаков является серьезной причиной для того, чтобы начать разговор и попытаться выяснить ситуацию. Если это сделать не получается, то следует обратиться за помощью к школьным психологам, или в наркодиспансер по месту жительства.