



Памятка для родителей.

Признаки употребления наркотических средств

Распространение наркотиков в среде несовершеннолетних принимает характер эпидемии - они становятся привычным компонентом молодежной субкультуры. Невозможно изолировать подростка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

Психоактивные вещества (ПАВ) – химические и фармакологические средства, влияющие на физическое и психическое состояние, вызывающие болезненное пристрастие. ПАВ – это любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять восприятие окружающего, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции.

Рекомендации

В первую очередь, между родителями и ребёнком должны выстроиться доверительные отношения. Несмотря на занятость и усталость после работы, необходимо ежедневно общаться с ребёнком, так как общение – это основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с Вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребёнку?

Постарайтесь выслушивать друг друга, а именно точку зрения ребёнка, не подвергать её жёсткой критике. Старайтесь в том или ином



случае поставить себя на его место с целью понять его позицию, так как подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не понимал. Важно дать понять ребёнку, что он может обратиться к Вам в любой момент, когда это действительно необходимо. Данное поведение с Вашей стороны позволит почувствовать подростку Вашу заинтересованность в его судьбе.



По возможности старайтесь как можно больше проводить времени с ребёнком. Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, иным способом устраивать с ребёнком совместный досуг. Для ребёнка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от наркотиков и спиртных напитков.



Помните, что Ваш ребёнок уникален. При этом, любой ребёнок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Помогайте своему ребёнку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. В случае возникновения конфликтной ситуации не кричите, постарайтесь разговаривать с ним в спокойном тоне, объяснить неправоту его действий (поступков) их последствия (можно привести примеры из жизненного опыта). Избегайте насмешливого или снисходительного тона.

Основные причины потребления наркотиков несовершеннолетними



Подростки пробуют наркотики, чтобы:

- произвести впечатление на окружающих;
- доказать принадлежность к группе друзей;
- чтобы испытать чувство риска;
- для забавы;
- от скуки;
- чтобы избежать давления взрослых;
- из желания убежать от проблем
- потому что легко достать, всюду предлагают, почему бы не попробовать... и др.

Основные причины, приводящие подростка к употреблению наркотиков – 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.

РОДИТЕЛИ! ВНИМАНИЕ!

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, и тому, что **страх жизни преобладает у них над страхом смерти.**
- ограничиваемый в своей активности подросток не приобретает собственного жизненного опыта, не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие — нет; **что можно делать, а чего следует избегать.**

Первые признаки употребления наркотических средств и психотропных веществ

Определить, употребляет ли Ваш ребёнок наркотики или нет, достаточно сложно, особенно, если ребёнок потребил наркотическое средство в первый раз или употребляет периодически. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине.

И всё же стоит насторожиться, если проявляется следующее:

1. **Он (она) начал часто исчезать из дома.** Причем, эти исчезновения либо просто никак не мотивируются, либо мотивируются с помощью бессмысленных отговорок.
2. **Он (она) начал очень часто врать.** Причем, эта ложь стала своеобразной. Молодой человек врет по любому поводу, не только по поводу своего отсутствия дома, но и по поводу дел на работе, в школе, в институте и т. д. Версия обманов либо абсолютно примитивны и однообразны, либо наоборот, слишком витиеваты и непонятны. Ваш ребенок перестал тратить усилия на то, чтобы ложь была похожа на правду.
3. **За достаточно короткий промежуток времени у вашего сына (дочери), практически, полностью поменялся круг друзей.** Если вы с удивлением спрашиваете: «Куда исчез твой друг Петя, с которым Вас раньше было не разлить водой?», Ваш ребенок пренебрежительно отмахивается и ссылается на свою и Петину занятость. Появившихся у сына новых друзей Вы либо не видите вообще, либо они не приходят в гости, а «забегают на секундочку» о чем-то тихо пошептать у двери. Появилось очень большое количество «таинственных» звонков и переговоров по телефону.
4. **Вашего сына (дочь) полностью перестали интересовать семейные проблемы.** Когда Вы рассказываете, например, о болезни или неприятности кого-то из близких, он только делает вид, что слушает. На самом деле думает о чем-то совершенно постороннем
5. **Он вообще изменился.** В основном в сторону ничем не мотивируемой раздражительности, вспышек крика и истерик. Вы стали замечать, что у него внезапно и резко меняться настроение. Две минуты назад был веселый и

жизнерадостный, очень коротко поговорил с кем-то по телефону — до вечера впал в мрачное расположение духа.

6. **Он (она) потерял свои прежние интересы.** Он (она) не читает книжек, почти не смотрит кино. Вы все чаще стали замечать, что он просто сидит с учебником, на самом деле даже не пытаясь делать уроки и готовиться к экзаменам.
7. **У него изменился режим сна.** Он может спать, не просыпаясь, целыми днями, а иногда Вы слышите, как он почти всю ночь ходит по своей комнате и спотыкается о предметы.
8. **У Вас в доме стали пропадать деньги или вещи.** Эти неприятные события на первых порах могут происходить крайне редко. Однако, хотя бы редкие попытки «незаметно» что-то украсть встречаются, практически, во всех семьях наших пациентов.
9. **Вам все чаще кажется, что он (она) возвращается домой с прогулки в состоянии опьянения.** Координация движений слегка нарушена, взгляд отсутствующий, молодой человек вообще пытается спрятать глаза и быстро сбежать в свою комнату.

Наличие 5 и более описанных выше признаков должно насторожить родителей в отношении употребления подростком ПАВ. Еще раз хотим обратить Ваше внимание на то, что отдельные, описанные выше признаки могут быть симптомами различных психологических трудностей подросткового и юношеского возраста. В некоторых случаях так могут начинаться заболевания психики.





Что делать, если возникли подозрения:

- **удержитесь от проявления первой негативной эмоции:** обвинения, нравоучения, угрозы - это может оттолкнуть ребенка; в то же время не откладывайте решение этой проблемы;
- **не старайтесь собственными силами решить данную проблему, незамедлительно обратитесь к квалифицированным специалистам:** психиатрам-наркологам, психотерапевтам, психологам и другим специалистам, которыми будет оказана необходимая консультативная и лечебно-реабилитационная помощь;
- **обсудите эту ситуацию с другими членами семьи и выработайте единую позицию;**
- **поговорите доверительно с ребенком о том, что Вас тревожит,** дайте ему понять, что Вы его любите и беспокоитесь о его здоровье;
- **убедите ребенка в необходимости помощи специалиста наркологической службы,** которую он может получить анонимно и бесплатно;
- **если ребенок не идет на контакт, обратитесь к специалисту-психологу,** который поможет выстроить отношения с ребенком и продвинуть решение проблемы; побудить ребенка обратиться к специалисту могут значимые для него люди.

Если Ваш ребёнок стал употреблять наркотические средства, психотропные вещества не старайтесь собственными силами решить данную проблему, не кричите на него и не скандальте с ним.

Незамедлительно обратитесь к квалифицированным специалистам: наркологам, психологам и другим специалистам, которыми будет оказана необходимая консультативная и лечебно-реабилитационная помощь.

ПОМНИТЕ!

**СВОЕВРЕМЕННОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ
СОХРАНИТЗДОРОВЬЕ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ!**