

## Памятка для родителей

В современном мире очень остро стоит проблема подростковой наркомании. И порой родители в самую последнюю очередь узнают о том, что их ребенок болен этой опасной болезнью.

Подростковая наркомания на сегодняшний день - это одна из самых актуальных проблем для родителей. Они осознают опасность наркомании для своей семьи и оценивают ситуацию как крайне острую. Однако их реакция на проблему опосредована и находится в прямой зависимости от многих социально-культурных факторов. Родители специфическим образом дистанцируются от этой проблемной области, помещая ее за сферой своего влияния. Результатом такого дистанцирования становится выталкивание проблемы за пределы зоны систематического родительского внимания и активного конструктивного реагирования. В итоге это приводит либо к отрицанию наличия этой проблемы в их семье, либо к признанию полного бессилия что-либо изменить в уже существующей ситуации. Данный материал содержит советы родителям, которые помогут им решить эту проблему в своей семье, если, к сожалению, такая ситуация имеет место быть.

### **Признаки и симптомы возможного употребления детьми наркотиков.**

#### Физиологические признаки:

- Бледность или покраснение кожи;
- Расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- Несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- Потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- Хронический кашель;
- Плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
- Резкие скачки артериального давления;
- Расстройство желудочно-кишечного тракта.

#### Поведенческие признаки:

- Беспричинное возбуждение, вялость;
- Повышенная или пониженная работоспособность;
- Нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;
- Уходы из дома, прогулы в школе по неуважительным причинам;
- Трудности в сосредоточенности на чем-то конкретном;
- Бессонница или сонливость;
- Болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
- Повышенная утомляемость;
- Нежелание общаться с людьми, с которыми раньше были близки;
- Снижение успеваемости в школе;
- Постоянные просьбы дать денег;
- Пропажа из дома ценностей и вещей;
- Частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры с друзьями;
- Самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
- Частая ложь, изворотливость;
- Уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;
- Неопрятность внешнего вида;

- Склонность к прослушиванию специфической музыки;
- Проведение большей части времени в компании асоциального типа.

Очевидные признаки:

- Следы от уколов на руках, ногах, порезы, синяки;
- Бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;
- Закопченные ложки, фольга;
- Капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- Папиросы в пачках из-под сигарет, снотворные и успокоительные препараты.

***Уважаемые мамы и папы! Для того чтобы избежать проблем, связанных с употреблением вашими детьми наркотиков, помните:***

1. Вы должны быть своему ребенку самым близким человеком, независимо тех трудных ситуаций, в которые он может попасть.
2. Если ваш ребенок выходит из-под вашего контроля, не замалчивайте проблему, идите к людям и специалистам, чтобы ее решать вместе.
3. Если ваш ребенок курит, пьет спиртные напитки, вы не застрахованы от того, что он может принимать наркотики.
4. Если вашему ребенку дома плохо, если он живет в мире ссор и скандалов, то он может оказаться в компании, которая научит его, как уйти в мир счастья и покоя с помощью наркотиков.
5. Наблюдайте за поведением и состоянием вашего ребенка .
6. Если ваш ребенок испытывает необъяснимую тошноту, возбуждение, бред, галлюцинации, вам необходимо срочно обратиться к специалистам.
7. Старайтесь не отмахиваться от вопросов собственного ребенка, будьте справедливы и честны в оценке его поступков и действий.
8. Помните! Если ваш ребенок принимает наркотики, значит, в его воспитании вы допустили серьезные просчеты. Не усугубляйте их!

**Что делать, если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики?**

1. Разберитесь в ситуации.

Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке своего ребенка след неизвестного вам укола, это еще не означает, что ваш ребенок неминуемо станет наркоманом и погибнет. Зависимость от наркотиков, хотя и формируется достаточно быстро, но все же на это требуется время. Кроме того бывают случаи, когда подростка вынуждают принять наркотик под давлением или в состоянии алкогольного опьянения. Помните о том, что многим взрослым людям приходилось употреблять наркотические средства по медицинским показаниям и они не стали наркоманами. Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы сами справиться с данной ситуацией или вам нужно обратиться за помощью к специалистам. И

постарайтесь с первых же минут стать для своего ребенка не врачом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся опасностью.

## 2. Сохраните доверие.

Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это, скорее всего, оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно, для вашего ребенка это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы сможете поговорить с ним по душам, на равных, обратиться к взрослой части его личности. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном отрицательном опыте. Было ли тогда важным для вас почувствовать себя взрослым или быть принятым в компанию. Испытать новые ощущения? Не исключено, что подобные ощущения испытывал и ваш ребенок. Возможно наркотик для него сейчас – 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 и хочу тебе помочь» - 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, получить понимание и поддержку. Оставайтесь открытыми для своего ребенка. Пусть у него как можно чаще будет возможность обратиться к вам со своими трудностями. Постарайтесь найти больше времени для общения с ребенком и для совместных занятий, поощряйте интересы и увлечения подростка, которые смогут стать альтернативой наркотику, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И помните, что сильнее всего на вашего ребенка будет действовать ваш собственный пример. Подумайте о своем собственном отношении к алкоголю и табаку. Будьте уверены, дети видят, как вы сами справляетесь с собственными зависимостями. Пусть даже не такими опасными, как наркотик.

## 4. Обратитесь к специалисту.

Если вы убедились, что ваш ребенок не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах помочь ему – обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу обращаться к наркологу. Если у подростка еще не выработалась стойкая зависимость и наркотик для него – способ справиться с личными проблемами, лучше начать с психолога или психотерапевта. Будет очень хорошо, если сам подросток сможет пообщаться с этими специалистами, которые смогут объективно оценить сложившуюся жизненную ситуацию и попробуют найти выход из трудного положения.

Если же вы чувствуете, что у вашего ребенка уже сформировалась стойкая зависимость от наркотика, не теряйте времени – идите к наркологу. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании. Наркомания – тяжелое и коварное заболевание. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребенка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий.

Наркозависимые люди часто испытывают чувство вины, страха, тревоги, чувство одиночества нарастает по мере роста зависимости от наркотика, поэтому не нарушайте семейные отношения с больным наркоманией человеком.

#ЧистоеПоколение2024 #НетНаркотикам #МыЗаЗОЖ