

## РЕКОМЕНДАЦИИ для РОДИТЕЛЕЙ

### Уважаемые родители!

Здоровье ребенка – самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять: **табак, алкоголь и наркотики** (далее - **ПАВ** - психоактивные вещества).

#### Причины:

-любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);

-желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т. д.;

-желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;

-безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате - эксперименты от скуки.

#### ЗАДУМАЙТЕСЬ:

- ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний и 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, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти.

- ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта; не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие - нет; что можно делать, а чего следует избегать.

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

#### НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ **ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ** ВАШИМ РЕБЕНКОМ:

##### 1. **Общайтесь друг с другом**

Общение – 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 ребенку?** Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

##### 2. **Выслушивайте друг друга**

Умение слушать – основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

### **3. 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. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку **другом**, вы будете самым счастливым родителем!

### **4. Проводите время вместе**

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

### **5. Дружите с его друзьями**

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой. Поэтому важно в этот период – постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь своему ребенку.

### **6. Помните, что ваш ребенок уникален**

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более

полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза – в увещательном, 50 – в обвинительном?...

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений!

Нужно время от времени распоряжаться собой полностью, т. е. нужна своя доля свободы. Без неё задохнется дух.

## 7. **Подавайте пример**

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого – и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!

### **СОВЕТЫ:**

Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть. Психологический климат в семье для ребенка еще важнее. Если такой климат становится непереносимым для ребенка, деваться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая неустойчивая психика ребенка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики. Поэтому, даже ребенок далек от идеала и совсем не похож на Вас, **БУДЬТЕ МУДРЫ:**

- когда скандал уже разгорелся, сумейте остановиться, заставьте себя замолчать, даже если Вы тысячу раз правы;

- опасайтесь! В состоянии аффекта ребенок крайне импульсивен. Та агрессия, которую он проявлял по отношению к Вам, обернется против него самого. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в Вашей аптечке, всё станет реально опасным, угрожающим его жизни;

- не кричите, не распускайтесь. Ведь ребенок действительно может подумать, **ЧТО ВЫ ЕГО НЕНАВИДИТЕ**. Он будет в отчаянии, а Вы, оглохнув от собственного крика, **его крика о помощи не услышите;**

- похвалите своего ребенка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее! Не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда... (кстати, это и средство его улучшить!)

Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд – подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудьте!... И на ночь не отпускайте во тьму без живого знака живой любви...

### **Симптомы употребления подростками наркотических веществ**

Определить, употребляет ваш ребенок наркотики или нет, сложно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет наркотики периодически. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине. И все же стоит насторожиться, если проявляются:

#### **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:**

- 1 беспричинное возбуждение, вялость;
- 2 нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;
- 3 уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам;
- 4 трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;
- 5 бессонница или сонливость;
- 6 болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
- 7 избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;
- 8 снижение успеваемости в школе;
- 9 постоянные просьбы дать денег;
- 10 пропажа из дома ценностей;
- 11 частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;
- 12 самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
- 13 частое вранье, изворотливость, лживость;
- 14 уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;
- 15 неопрятность

внешнего вида.

### **Очевидные признаки:**

- следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки;
- бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;
- закопченные ложки, фольга;
- капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
- папиросы в пачках из-под сигарет.

### **Что делать, если это произошло – ваш ребенок употребляет наркотики?**

Соберите максимум информации. Вот три направления, по которым вам нужно выяснить всё как можно точнее, полнее:

- всё о приеме наркотиков вашим ребёнком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями,
- степень тяги, осознание или неосознание опасности;
- всё о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в наркотики;
- всё о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку.

Ни в каком случае не ругайте, не угрожайте, не бейте.

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.

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.

Не допускайте самолечения. Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения.

Если вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет алкоголь, наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу.

Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Берегите собственные силы, они вам еще пригодятся. Тем более, что выплеском эмоций добиться чего-то будет сложно. Представьте себе, как вы бы себя вели, заболел ваш ребенок другой тяжелой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придет в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться намного глубже. Если состояние здоровья или поведение ребенка доказывают, что он принимает наркотики регулярно, значит, пришло время решительных действий.

### **Говорить с ребёнком – как?**

Эффективное общение предполагает наличие взаимного уважения, когда дети и взрослые откровенно и без страха критики или осуждения могут выражать свои убеждения и чувства, зная, что они будут приняты. Принять – значит показать, что вам понятны чувства ребёнка, даже если вы и не разделяете их убеждения.

Человек, умеющий хорошо слушать, сконцентрирован на том, что ему говорят. Он смотрит ребенку в глаза, часто повторяет: "Я тебя слушаю внимательно!" Иногда он молчит, иногда отвечает.

Слушая ребёнка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьете сразу трех зайцев:

- ребёнок убедится, что вы его слышите;
- ребёнок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
- ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Слушая ребёнка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

Поддерживайте и подбадривайте ребёнка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребёнка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

Поощряя ребёнка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает.

Выберите подходящий момент для разговора. Убедитесь, что информация, полученная ребёнком, верная. Поговорите с ребёнком о наиболее распространённых мифах о табаке и алкоголе и развейте их.

На минуту задумайтесь над тем, как вы разговариваете с сыном или дочерью. Часто ли критикуете, что-то напоминаете, угрожаете, читаете лекции или мораль, допрашиваете, высмеиваете, придираетесь и ворчите? Эти распространённые методы общения с детьми даже при самых благих намерениях родителей приводят к потере хороших отношений, затрудняют и обедняют общение. Представьте себе, что вы читаете нравоучительные лекции друзьям или, насмехаясь, критикуете их. Вряд ли они надолго останутся вашими друзьями.

Если вы будете обращаться с детьми как с лучшими друзьями, то ваши отношения могут улучшиться.

Неспециалисту может показаться странным, что самооценка прямо связана с употреблением табака, алкоголя или даже наркотиков. Однако исследования показали, что люди, злоупотребляющие этими веществами, обычно имеют низкую самооценку. Так и у ребенка, имеющего положительную, высокую самооценку, скорее всего хватит самоуважения, чтобы отказаться от употребления алкоголя и наркотиков. Он будет сопротивляться давлению окружающих более активно, чем тот, который считает себя хуже других.

Поощряйте, хвалите ребенка за старание и усилия так же, как и за достижения. Замечайте даже самые маленькие успехи. Давайте понять, что старание и настойчивость часто важнее результата.

Помогайте детям ставить реальные цели. Если они сами или их родители ожидают слишком многого, неудача может стать разрушительной для их личности. Ваш ребенок должен знать, что его личные, пусть объективно небольшие по сравнению с другими, достижения вызовут у вас такую же гордость и такое же восхищение, как наивысшие достижения и победы других.

Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребенка. Давайте ребенку настоящую ответственность. Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимыми в семье. Выполнение своих обязанностей они воспринимают как достижение.

Показывайте и говорите детям, что вы их любите. Поцелуи, объятия, слова "я тебя люблю" способствуют тому, что ребенок видит себя в положительном свете, принимает

себя. Дети никогда не бывают слишком взрослыми, чтобы им не повторять, что они самые любимые и самые дорогие.

В каждой семье система ценностей своя. Не существует единых стандартов воспитания, предупреждающих употребление табака и алкоголя.

Скорее всего, ваш ребенок будет наблюдать, как семейные ценности влияют на ваше поведение, и перенимать ваши стандарты поведения, установки и убеждения.

Примеры семейных ценностей, относящиеся к профилактике употребления табака, алкоголя и наркотиков детьми и подростками:

- наличие личных убеждений или религиозных представлений, отрицающих употребление алкоголя или наркотиков;
- признание ценности своей свободы, ценности принятия своих решений; при этом стремление быть "как все", "следовать за толпой" не является ценностью и стандартом поведения;
- уважение к человеческому телу и стремление к тому, чтобы быть здоровым и красивым; следование здоровому образу жизни; убеждение, что контролировать свое поведение следует всегда.

Исследования показали, что большинство людей употребляют алкоголь так же, как это делали их родители. Обнаружено также, что вероятность курения повышается у тех детей, чьи родители курят. Интересно, что само по себе употребление алкоголя на глазах детей не оказывает на них вредного влияния. Однако специалисты советуют не пить при детях много.

Демонстрация того, что вы можете в зависимости от ситуации или вовсе не пить или пить умеренно, является хорошим примером, а вы сами являетесь положительной ролевой моделью. Иногда родители, которые не пьют и не курят, совершают ошибку, не обсуждая проблему употребления табака или алкоголя с детьми. Эти родители должны помнить, что они, к сожалению, не являются единственными образцами для своих детей.

Одним из примеров здорового поведения для ребенка являются родители, организующие праздники, где алкоголь – не центр события. Наряду с алкогольными предлагайте гостям безалкогольные напитки, никогда не заставляйте кого-либо пить, если он не хочет, убедитесь в том, что ваши подвыпившие гости не будут за рулем по дороге домой.

Особенно тяжелая ноша ложится на семьи, в которых один из родителей страдает алкоголизмом. Поступки больного алкоголизмом отца и реакция на его болезнь здоровой матери и наоборот формируют опасные для детей в будущем модели поведения.

Несколько правил, которых следует придерживаться в целях облегчения положения ребенка в такой семье:

- не пытайтесь скрыть от детей проблему – заболевание супруга. Дети могут справиться с ситуацией лучше, если будут твердо знать, что один из родителей болен;
  - убедитесь в том, что ваши дети понимают: алкоголизм – это заболевание, как рак или диабет. В этом случае они могут возненавидеть болезнь, но продолжать любить больного отца или мать;
  - узнайте больше информации об алкоголизме сами, а затем передайте ее детям.
- Понимание избавляет, хотя бы частично, от страха перед заболеванием;
- убедитесь, что дети не чувствуют, что является причиной болезни в целом или очередного запоя в частности;

- постарайтесь внести некоторую стабильность и порядок, ритуалы и традиции в жизнь вашей семьи. Здоровому развитию детей способствуют постоянство и предсказуемость окружающей среды.

Навыки противостояния давлению сверстников – это такие поступки или действия, которые родители могут воспитать в своем ребенке в целях отказа от употребления табака, алкоголя и наркотиков. Для воспитания противостояния давлению используйте пять правил.

Научите ребенка ценить индивидуальность в людях и в себе самом. В подходящий момент попросите ребенка сказать, что делает вас особенным, ни на кого не похожим, уникальным человеком. Спросите, что ребенку нравится в своей собственной индивидуальности, добавьте к его описанию побольше хороших черт, которых он сам не назовет.

Обсудите вместе с ребенком понятие дружбы. Попросите его составить описание настоящего друга: "друг – это ..." и "друг – это не ...". Пока он работает, составьте свое описание друга. Сравните, сколько одинаковых характеристик в ваших описаниях и выясните, кто же такой настоящий друг.

Научите ребенка говорить людям "нет". Большинство родителей учат своих детей быть вежливыми, уважать других и быть послушными. Однако этого недостаточно для того, чтобы ребенок мог постоять за себя. Детям нужна поддержка родителей, чтобы сказать "нет" давлению посторонних взрослых или сверстников. Объясните ребенку, что в некоторых ситуациях абсолютно необходимо настаивать на уважении к себе. Эти ситуации, прежде всего, – предложение табака, алкоголя, наркотиков.

Бывают ситуации, провоцирующие давление со стороны сверстников. Подростки настойчиво предлагают друг другу выпить алкоголь, попробовать наркотики. Вы можете помочь своему ребенку избежать попадания в такие ситуации, введя специальные правила. Например, ваш ребенок не будет бывать дома у своих друзей, если там нет никого из взрослых. Он не будет ходить на дни рождения, которые проводятся без присмотра взрослых.

Используйте давление сверстников в свою пользу. Оно может быть не только отрицательным, но и положительным. Важно, чтобы дети, окружающие вашего ребенка, придерживались здоровых стандартов поведения и поддерживали положительные ценности друг друга.

Исследования психологов показали, что дети в своей жизни ведут себя более ответственно, когда взрослые накладывают разумные ограничения на их свободу.

Семейные правила помогают ребенку сравнительно легко сказать "нет" в ситуации давления со стороны сверстников. Например, представьте, что в ответ на предложение группы сверстников покурить ребенок говорит: "Нет, спасибо. Мои родители на прошлой неделе сказали, что они не купят мне компьютер, если я буду курить".

Конструктивным ответом на вопрос будет организация здоровой, творческой деятельности ребенка. Возможно как минимум два пути.

*Первый.* Поддерживайте участие ребенка в кружках, спортивных секциях, поощряйте занятия музыкой и хобби, не настаивая на том, чтобы он обязательно выигрывал или добивался выдающихся результатов. Неважно, чем будет заниматься ребенок. Если у него

есть здоровые интересы, то вероятность курения, употребления алкоголя или наркотиков невелика.

*Другой* путь, способствующий здоровой, творческой деятельности ребенка, – это путь совместной деятельности. Опросы детей показывают, что они любят, когда родители проводят с ними время, даже если это связано с выполнением работы по дому.

## **Памятка для родителей**

**Уважаемые родители!** Обращаем ваше внимание на то, что в России прогрессирует эпидемия наркомании и токсикомании. С каждым днем регистрируется все больше людей, употребляющих наркотики. Все шире становится список веществ, употребляемых для наркотического опьянения и токсикомании, все моложе жертвы пристрастия к наркотикам. От наркотической беды не застрахован никто, и если ваш ребенок находится в какое-то время вне вашего внимания, то вам просто необходимо присматриваться к нему, чтобы вовремя заметить, "не подружились ли" ваш сын или дочь с наркотиками или одурманивающими веществами. Ознакомьтесь с наиболее характерными симптомами возникающей проблемы.

### **В поведении:**

- нарастающая скрытность ребенка, даже без ухудшения отношений с родителями;
- учащение "гуляний" и увеличение их продолжительности, особенно если они происходят в то время, которое раньше проводилось в семье или за уроками;
- появляются новые подозрительные друзья;
- частые телефонные звонки, особенно тем людям, которых Вы до сих пор не знали;
- склонность сочинять небылицы с целью объяснить или оправдать Ваш интерес к его (ее) поведению.

### **В настроении:**

- резкие перепады, которые нельзя объяснить переменами в реальной действительности;
- волнообразность смены настроения: чаще всего оно плохое с утра и заметно улучшается после вечерней прогулки;
- неадекватные эмоциональные реакции: добродушие и вялость в скандале или, наоборот, раздражительность в спокойной ситуации.

### **В учебе, отношениях к занятиям:**

- снижается успеваемость;
- падает интерес к учебе, увлечениям;
- появляются прогулы школьных занятий;
- бросает занятия в спортивных секциях, кружках.

### **В режимах сна и бодрствования:**

- в течение дня отмечается сонливость, вялость, медлительность, а после вечерней прогулки выглядит бодрым, энергичным, готовым делать что угодно, но только не ложиться спать;
- залеживание в постели с утра – "просыпает" занятия в школе, постоянно опаздывает на уроки;
- спит на задней парте на первых уроках (если занимается в первую смену).

### **Во внешнем виде и проявлениях:**

- неопрятность, неухоженность;
- предпочтение специфического стиля одежды: кожаные куртки с заклепками, массивные ремни с бляхами, разрисованные джинсы и т. д.;
- рубашки или блузки с длинными рукавами, даже в жаркую погоду;
- темные солнцезащитные очки, даже в отсутствие солнца;
- бледность кожи с землистым оттенком;
- покрасневшие мутные глаза, немного навывкате;

- узкие или, наоборот, широкие зрачки с отсутствием реакции на свет;
- замедленная речь с растягиванием слов, иногда бессвязное бормотание;
- пошатывание, спотыкание, нарушение координации;
- следы от внутривенных уколов в характерных местах: внутренняя поверхность локтевых суставов, тыльные части кисти и стопы, паховая область, голени;
- ссадины, синяки, порезы, расчесы с целью скрыть следы уколов;
- сальные неухоженные волосы;
- гнойничковые высыпания по всему телу;
- воспаления по ходу вен;
- покраснения в области носогубного треугольника;
- специфический **запах** (уксусного ангидрида или растворителя) от одежды и волос, в квартире и даже в подъезде; запах распаренного веника (после курения анаши, гашиша, марихуаны).

#### **В отношении к деньгам:**

- постоянные просьбы денег;
- продажа из дома ценностей, в т. ч. книг, одежды, аудиовидеоаппаратуры;
- разговоры с приятелями о том, где достать деньги;
- появление денежных долгов;
- поиски возможностей "легко" заработать, пренебрежение для этого физическим трудом.

#### **В аппетите:**

- сниженный аппетит и, как следствие, похудение;
- неожиданные приступы аппетита, особенно после вечерних прогулок;
- предпочтение в еде сладкого и мучного.

#### **Специфические находки:**

- порошок (белый или желто-белый), упакованный в маленькие бумажные пакетики;
- темно-коричневая масса, упакованная в целлофан;
- зеленоватый порошок растительного происхождения, чаще в спичечном коробке;
- бумажки или денежные купюры, свернутые в трубочку;
- чайные, столовые ложки со следами подогревания на открытом огне;
- лекарственные препараты (димедрол, снотворные, успокаивающие) в таблетках или ампулах;
- шприцы и упаковки от них;
- химическая посуда;
- разноцветные таблетки с выдавленными на поверхности картинками и символами;
- марки, не очень похожие на почтовые.

#### **Что же делать, если ваши подозрения начинают оправдываться?**

Во-первых, **никакой паники!** Продолжайте внимательно наблюдать, не демонстрируя чрезмерного подозрения. **Не рекомендуем** читать мораль, угрожать или наказывать. В то же время не слушайте никаких оправданий, объяснений и уверений, что это для "уроков химии (или биологии) в школе", что это "принадлежит другу". Проявите заботу и понимание, постарайтесь уговорить обратиться к специалисту-наркологу. Если ваш сын или дочь не хотят идти к специалисту, то необходимо настоять на этом. А если вы бессильны – обращайтесь за консультацией сами: к наркологу или в отдел предупреждения правонарушений несовершеннолетних. В любом случае **пускать ситуацию "на самотек"** – значит заведомо смириться с потерей ребенка. **Не спешите сдаваться, выход есть!** Оставайтесь спокойным: тревога и паника – плохие советчики. Доверительно поговорите с сыном или дочерью. Угрозы и шантаж сжигают "последний мост" между вами и вашим ребенком. Прежде чем что-то предпринять, проконсультируйтесь со специалистом: что делать? как уточнить, колется ребенок или курит? как убедить его пойти с вами на консультацию и начать лечение?





# Профилактика употребления психоактивных веществ



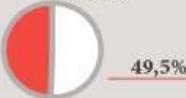
Распространенность употребления психоактивных веществ (далее - ПАВ) среди несовершеннолетних и молодежи на протяжении многих лет продолжает оставаться одной из ведущих социально значимых проблем нашего общества.

## В возрастной группе от 11 до 24 лет

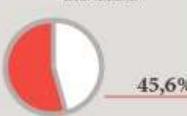
Регулярно употребляют наркотики (с частотой не реже 2-3 раза в месяц) 2,6 млн. человек



Пьют алкогольные напитки (включая пиво) 13,7 млн. человек



Курят табачные изделия 12,3 млн. человек



## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Как бы мы ни оградили ребенка, но однажды это может случиться. К вашему ребенку подойдут - и предложат попробовать наркотик. Цель этого санбюллетеня - помочь вам предотвратить угрозу или вовремя распознать её и принять меры.

### Последствия употребления ПАВ:



- Сегодня средний возраст знакомства детей с алкоголем составляет 12 лет.
- Средний возраст приобщения к наркотикам по России составляет 14,5 лет.
- Почти 50% выпускников школ России имеют табачную зависимость.

Невозможно изолировать ребенка от реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

### ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

- Бледность кожи
- Расширенные или суженные зрачки
- Покраснение или мутные глаза
- Замедленная речь
- Плохая координация движений
- Следы от уколов
- Свернутые в трубочку бумажки
- Шприцы, маленькие ложечки, капсулы. Бутылочки
- Нарастающее безразличие
- Уходы из дома и прогулки в школе
- Ухудшение памяти
- Невозможность сосредоточиться
- Частая и резкая смена настроения
- Нарастающая скрытность и лживость
- Нервозность

Эти симптомы являются косвенными. Для подтверждения злоупотребления наркотиками и зависимости от них необходима консультация врача-нарколога.

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ?



1. Не отрицайте Ваши подозрения.
2. Не паникуйте. Если даже Ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
3. Не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями.
4. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока Вы не справитесь с Вашими чувствами.
5. Если ребенок не склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте открытыми сами, говорите о Ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.
6. Важно, чтобы Вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как Вы справляетесь сами с Вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотики.
7. Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, привидите вы.

### КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ?

- Лучший путь - это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком.
- Учите видеть мир глазами ребенка.
- Учите слушать. Поймите, чем живет Ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.
- Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.
- Не закрывайте безразлично. Задавайте вопросы. Выразите свое мнение.
- Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться в дальнейшем сверстников, предлагающих наркотики. Разделите проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.
- Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы сами вместе.

### Уважаемые родители - знайте:

- самые распространенные наркотические вещества в настоящее время - это хурительные смеси (популярное название «спайсы»), содержащие в составе сильнодействующее синтетическое наркотическое вещество;
- распространяются повсеместно через объекты торговли, через Интернет, по почте, в местах общественного пользования, в т.ч. учебных заведениях, в виде высушенных и измельченных частей растений, пропитанных синтетическим наркотическим веществом;
- представляют собой сильнодействующий психоактивный препарат, вызывающим эйфорию, агрессивные действия, галлюцинации, дезориентацию в окружающей обстановке, вплоть до потери сознания; потребление вызывает быстрое привыкание к ним, переходящему в зависимость; нередко потребление «спайса» приводит к отравлению организма и смертельному исходу;

### Человек под действием «спайса» опасен как для себя, так и для окружающих!

### Признаки потребления курительных смесей:

- **нарушение поведения:** изменения двигательной активности, нарушение координации движений, потеря контроля над эмоциями, перепады настроения (часто возникает паника и чувство страха), нарушение темпа и четкости речи, возможно появление слуховых и зрительных галлюцинаций, искажение чувства времени (чаще ощущение, что временные интервалы повторяются, либо время замедляется или останавливается);
- **нарушения со стороны органов и систем организма:** покраснение глаз, появление «блеска в глазах», сухость во рту, артериальное давление становится либо очень низким, либо, наоборот, поднимается до больших значений, может наблюдаться рвота, появление судорог, сердечная тахикардия и аритмия.

### Необходимо помнить

Выраженные нарушения в поведении человека, а также изменения со стороны органов и систем организма - это признаки сильнейшего отравления, которые могут привести к развитию коматозного состояния и последующей гибели.

Распространители и потребители синтетических наркотиков несут уголовную ответственность, предусмотренную действующим законодательством, вплоть до 20 лет лишения свободы.

# «Как поговорить с ребенком о наркотиках?»

## ПАМЯТКА

### ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ 11 – 14 ЛЕТ

Причинами, подталкивающими подростка к первому и последующему употреблению наркотических веществ, могут быть:

- желание стать взрослым, приобщившись к атрибутам взрослости;
- частый показ в кинофильмах процесса употребления наркотических веществ, наряду с подчеркиванием идеи о положительности образа героя;
- заблуждения ребенка в отношении воздействия наркотиков и их последствий;
- социальное давление (уговоры, принуждение, насмешки со стороны сверстников);
- желание присоединиться к группе сверстников, самоутвердиться в компании, приняв ее нормы и атрибуты;
- неуверенность в общении, низкая популярность среди сверстников;
- эмоционально-психические состояния: желание рискнуть, протест против родительской опеки, желание обратить на себя внимание постоянно занятых родителей, разочарование в любви, в близком человеке, состояние горя и отчаянья после потери близкого человека (смерть, уход или др.);
- желание уйти в другую реальность, отключиться от действительности с ее сложностями, требованиями и ограничениями;
- ореол секретности и тайны, создающийся в некоторых компаниях подростков, что превращает прием наркотиков в захватывающую игру;
- непонимание детьми реальных масштабов угрозы для здоровья приема наркотических веществ.

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ

**Общение со сверстниками**

- Ребёнок не хочет знакомить вас с новыми друзьями, резко перестаёт общаться со старыми.

**Школа**

- Теряет интерес к учёбе, своим пристрастиям, увлечениям, успеваемость падает

**Общение в семье**

- Ребёнок часто лжёт
- У него часто меняется настроение, относится к вам с неприязнью, может проявлять немотивированную агрессию

**Активность**

- Ребёнок спит днём и бодрствует ночью, к вечеру старается уйти из дома; может подолгу пропадать
- Подросток чрезмерно подвиглив, речь быстрая либо, наоборот, кажется заторможенным

**Аппетит и вес**

- Подросток может ничего не есть, потом вдруг проявляет зверский аппетит
- Он быстро теряет или набирает вес
- Домашний обиход
- Из вашего дома пропадают деньги, ценности, вещи
- Вы находите дома кусочки фольги, таблетки, шприцы

**Внешний вид и одежда**

- У ребёнка странный стеклянный взгляд или красные глаза;
- Зрачки либо постоянно сужены или постоянно расширены, не реагируют на освещение;
- Лицо ребёнка очень бледное, портятся зубы и волосы;
- В одежде проявляется небрежность;
- Носит одежду с длинными рукавами, скрывая следы от укулов

## Уважаемые родители, ЗНАЙТЕ:

✔ курительные смеси – это синтетические **наркотики**;

✔ это самые распространенные наркотические вещества в настоящее время (популярное название «спайс»), содержащие в составе сильнодействующее синтетическое психоактивное вещество;

✔ незаконно распространяются повсеместно через объекты торговли, через Интернет, по почте, в местах общественного пользования, в т.ч. учебных заведениях, в виде высушенных и измельченных частей растений, пропитанных синтетическим наркотическим веществом, чаще всего аналогом алкалоида (группа каннабиноидов), содержащимся в марихуане, но полностью произведенные в лабораторных условиях;

✔ представляют собой сильнодействующий психоактивный препарат, вызывающий грубые нарушения психической деятельности – эйфорию, агрессивные действия, галлюцинации, дезориентацию в окружающей обстановке вплоть до потери сознания; потребление вызывает быстрое привыкание к ним, переходящее в зависимость; нередко потребление «спайса» приводит к отравлению организма и смертельному исходу;

✔ распространители и потребители синтетических наркотиков несут уголовную ответственность, предусмотренную действующим законодательством, вплоть до 20 лет лишения свободы.

**Если вам безразлично будущее ваших детей и близких – обратите внимание!!!**



**Человек под действием «спайса» ОПАСЕН как для себя, так и для окружающих!**





Воспитание подростка часто приносит много забот и проблем. Подросток — это уже не совсем ребенок, это уже «почти взрослый». Именно так он себя чувствует и всем своим поведением тянется к разнообразным атрибутам этой самой взрослости, часто — только внешним.

Демонстрируемая независимость и отдаленность от родителей, непререкаемый авторитет друзей и компании сверстников могут навести вас на мысль, что ваш сын или дочь больше не прислушиваются к родительским словам «по-хорошему», поэтому единственный выход — «по-плохому» — запрещать, ругать, наказывать...

Это не так! Родители всегда были и останутся для ребенка в любом возрасте очень значимыми людьми. Подростки хотят слышать их мнение и совет. Но ждуть, что разговор будет происходить без навязывания и нотаций.

В настоящее время родителям прибавилось тревог и опасений. Дети живут и взрослеют в мире, где существует много соблазнов и проблем. Одна из них — наркомания.

**Помогите уберечь вашего ребенка от употребления наркотиков. Если вы не поговорите со своим ребенком о наркотиках, это делает кто-то другой...**

**Сегодня подростки узнают о наркотиках раньше, чем вы думаете: из средств массовой информации, от сверстников или старших приятелей**

## Почему дети и подростки начинают употреблять наркотики?

Если вы разберетесь в причинах, по которым начинают употреблять наркотики, вам будет гораздо легче разговаривать с вашим ребенком на эту тему. Вот что чаще всего говорят сами дети и подростки по этому поводу: «Начал употреблять...»

- чтобы выразить свое сопротивление чему-либо или чтобы шокировать учителей, родителей, приятелей;
- чтобы почувствовать себя своим среди друзей;
- потому что мне нравится рисковать;
- потому что это увлекательно;
- потому что я этого просто хочу;
- это часть времяпрепровождения (употреблять наркотики можно на дискотеке или на вечеринке);
- потому что при этом я чувствую себя совсем взрослым;
- это способ уйти от проблем в школе, с подружкой, с родителями;
- потому что мне просто скучно;
- потому что это делают все, с кем я общаюсь;
- за один раз ведь ничего не случится!

Согласно многим исследованиям, вероятность начала употребления наркотиков выше, если подросток недоволен своим окружением, любит приключения, любопытен, недооценивает опасность возникновения зависимости, считает себя в безысходном положении. Многие из указанных причин употребления наркотиков нам, взрослым, возможно, покажутся смешными. И тем не менее для детей они вполне убедительны.

## Какие дети подвержены употреблению наркотиков?

**Вы можете и должны помочь своим детям осознать, что употребление наркотических веществ пагубно отразится на их здоровье и жизни в будущем, причем не в таком уж далеком.**

Самый простой ответ — ВСЕ. Любой ребенок может попасть под соблазн попробовать наркотики независимо от того, в каком районе он живет, в какой класс ходит, насколько он умен.

Предложение «попробовать это» может произойти где угодно — на вечеринке или школьном дворе — и исходить от кого угодно — незнакомого подозрительного внешности или лучшей подружки. Не всегда можно найти объяснение, почему ребенок потянулся к наркотикам, но важно помнить, что еще до этого вы можете повлиять на его решение вообще никогда не употреблять наркотики.

1

2

### УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ:

Вы, безусловно, — самые близкие и значимые для ребенка люди. Вы стремитесь быть успешными родителями. Вы испытываете тревогу и беспокойство за настоящее и будущее своего ребенка. Это здоровые эмоции, они заставляют действовать, своевременно прояснить то, что Вас беспокоит.

■ Идет необъявленная война наркомафии против наших детей. Сегодня ребенку могут предложить наркотики в школе, в институте, во дворе, на дискотеке. Не старайтесь успокаивать себя соображениями вроде: «С моим ребенком такого случиться не может!».

■ Большую опасность для жизни и здоровья детей представляют курительные смеси (самым известным среди которых является «Spice»), содержащие в своем составе один из новых видов наркотиков. Во многих субъектах РФ, в том числе и в субъектах Уральского Федерального округа, правоохранительные органы столкнулись с фактами реализации смесей, основными покупателями которых являются молодые люди в возрасте от 14 до 25 лет.

■ Производителями и распространителями курительных смесей развернута агрессивная информационная кампания, направленная на вовлечение молодежи в процесс наркотизации.

- Курительные смеси распространяются:
  - путем массовой рассылки сообщений абонентам сети сотовой связи и адресатам электронной почты с рекламой;
  - через объекты розничной торговли;
  - через Интернет, «наружную рекламу» (заборы, двери подъездов и др.);
  - в местах массового скопления людей (вокзалы, аэропорты, станции метрополитена, торговые комплексы, рынки) и на прилегающих к ним территориях.

■ Курительные смеси распространяются без каких-либо документов, удостоверяющих их безопасность для жизни и здоровья человека, а также ссылок на изготовителя, поставщика и сертификатов, подтверждающих их происхождение.



■ Обезопасьте детей от восприятия сомнительной рекламы!

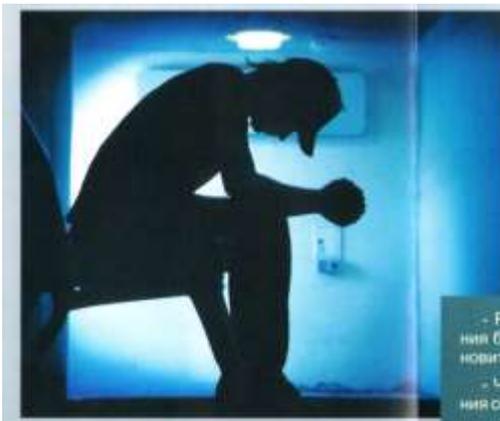
■ Курительные смеси, содержащие наркотические и психотропные вещества, запрещены действующим законодательством.

■ Курительные смеси, содержащие наркотические вещества, представляют серьезную опасность для жизни и здоровья человека: от подавления эмоций, бесконтрольности поведения, полного одурманивания сознания до формирования наркотической зависимости, тяжелых отравлений и летальных исходов.

■ Для того, чтобы каждый из нас своевременно увидеть возможные изменения и помочь ребенку, необходимо знать

■ Признаки употребления курительных смесей:

расширенный зрачок, потеря контроля над поведением (расторженность, повышенная двигательная активность) и эмоциями, перепады настроения, нарушение координации движений, нарушение темпа речи, смазанность речи, возможны изменения зрительного и слухового восприятия (галлюцинации).



## Родителям о наркомании

Родители, к сожалению, часто поздно замечают наклонности сына или дочери.

Необходимо обратить внимание на следующие признаки:

- Резкая смена друзей, прежние увлечения больше не интересуют, подросток становится более замкнут, скрытым;
- Частое проявление агрессии, раздражения со стороны подростка.
- Проявление беспокойства без видимых причин. Желание вырваться на улицу к друзьям;
- Проявление чрезмерной веселости, бодрости, повышенной жажды, аппетита. Либо вялость, сонливость, безразличие ко всему;
- Покраснение либо бледность кожных покровов. Зуд кожи лица либо кончика носа и за ушами;
- Очень узкие, точечные, либо расширенные зрачки;
- Остекленевый, «туманный» взгляд;
- Подросток меньше внимания уделяет своей внешности;
- От одежды подростка пахнет травой, ацетоном, среди вещей можно встретить шприцы, иглы, неизвестные пакетики и т.д.
- Карманные расходы возрастают, а из дома начинают пропадать вещи и деньги.

### Какие факторы психологического плана влияют на потребление подростками и молодежью наркотиков?

Частое вмешательство взрослых в принятие решений подростками. Взрослые решают, что должен делать подросток, а не он сам.

Подавление взрослыми мнений и прав подростков. Взрослые часто навязывают свое мнение детям.

Постоянные упреки взрослых в совершении подростками каких-либо действий.

### Действия взрослых, провоцирующие подростков к употреблению наркотиков?

Обращение взрослых: «Ты будешь делать так, как в тебе скажу», или: «Вечно ты все хочешь сделать по-своему, нужно прислушиваться к тому, что говорят старшие», или: «Снова ты натворил дел! Когда ты будешь слушаться?!». Подавление взрослыми мнений и прав подростков. Взрослые часто навязывают свое мнение детям.

Постоянные упреки взрослых в совершении подростками каких-либо действий.

### Что делать, если ребенок все же попробовал наркотики?

- Действуйте решительно, но ни в коем случае не угрожайте ребенку и не шантажируйте его;
- Постарайтесь понять проблемы, которые тревожат ребенка, и помогите их решить;
- Оградите его от общения с людьми, в кругу которых он попробовал наркотики;
- Выработайте единую стратегию поведения с другими членами семьи;
- Не позволяйте ребенку играть на ваших разногласиях;
- Помогите найти ребенку интересные занятия, увлечение;
- Не предоставляйте его самому себе.

### Как помочь ребенку сказать «НЕТ»

Общайтесь со своим ребенком, а не обращайтесь к нему.

Говорите с ним о проблемах алкоголя и наркотиков, как и о других житейских проблемах.

Будьте образцом для своих детей. Дети быстро распознают фальшь и потом трудно завоевать их доверие.

Ценность семьи. Подростки должны быть уверены в себе.

В семье должны быть четкие правила в отношении наркотиков. Помогите найти детям увлечения или занятия.

Хвалите своих детей. Они должны чувствовать поддержку и любовь родителей. Говорите, что Вы их любите.

Ребенок должен знать, что Вы верите ему, и он поверит Вам.



## Уважаемые родители, ЗНАЙТЕ:

Как и курительные смеси, в настоящее время широко распространена группа наркотических веществ, так называемые «легальные порошки», «соли для ванн», «миксы», «соль», «мел», содержащие в составе сильнодействующее синтетическое наркотическое вещество (группу веществ);

используется также термин «дизайнерские наркотики» или «синтетика» – это переделанные синтетические вещества, полученные путем незначительного изменения химической структуры уже известного наркотика. Если наркотик сохраняет способность воздействовать на рецепторы, он будет по-прежнему оказывать нежеланное действие, но при этом временно не будет запрещен законом, т.к. не будет входить в список запрещенных веществ для распространения;

незаконно эти вещества распространяются повсеместно через объемы торговли, через Интернет, ночные клубы, по почте, в местах общественного пользования в виде белого или серо-белого порошкообразного вещества или мелких кристаллов;

подобные «соли» представляют собой сильнодействующий психоактивный препарат, вызывающий эйфорию, временный прилив «энергии», дезориентацию в окружающей обстановке, возможны галлюцинации; потребление вызывает быстрое привыкание с развитием зависимости;

потребляют «соли» в виде раствора внутрь или внутривенно, через носовые пазухи;

распространители и потребители синтетических наркотиков несут уголовную ответственность, предусмотренную действующим законодательством, вплоть до 20 лет лишения свободы.

**Если вам безразлично будущее ваших детей и близких – обратите внимание!!!**

представляется возможным. В тех случаях, когда у подростков обнаруживают использованные шприцы, засушенную травяную смесь неизвестного происхождения или таблетки различной формы и цвета, не нужно верить их отговоркам по этому поводу. Самое главное в этом случае – знать то, что в таком раннем подростковом возрасте в интервале от 12 до 19 лет наиболее вероятен риск начала потребления наркотических веществ. На сегодняшний день ваш ребенок может познакомиться и впервые попробовать наркотические средства не только на улице или в клубе, но и в школе, а привыкание может развиваться очень быстро.

### Косвенные признаки употребления наркотиков

Самым очевидным признаком наркозависимости являются следы уколов. Как правило, места, куда ставятся уколы, скрыты под одеждой, но есть и такие, где их можно рассмотреть, например, на тыльной стороне кистей рук. Чем дольше человек употребляет наркотики, тем в больших местах ставятся инъекции, вплоть до волосистой части головы. Множественные уколы в одном месте из красных точек постепенно сливаются в плотные тяжи по ходу вены синевато-багрового цвета. Косвенные признаки употребления наркотиков легче всего заметить тем, кто проживает совместно с наркоманом.

Употребление разных видов наркотиков может сопровождаться различными специфическими признаками, но можно назвать и целый ряд общих косвенных признаков, наличие которых должно насторожить близких и родных.

#### Это такие поведенческие реакции, как:

- беспричинные перепады настроения, причем частые и резкие;
- ненормальное возбуждение, сопровождающееся говорливостью и двигательной активностью, или, наоборот, апатия, вялость и заторможенность;
- нарушение режима сна и бодрствования;
- скрытность;
- неуспеваемость в школе;
- отсутствие интереса к учебе, семье, прежним друзьям, при этом появление в окружении новых подозрительных лиц, общение с которыми происходит на «зашифрованном» языке;
- постоянная потребность в деньгах, причем все время возрастающая;
- пропажа из дома ценных вещей и денежных средств;
- противоправные действия вне дома.

А также чисто внешние признаки, такие как изменение размера зрачков (вне зависимости от освещения), несвязная речь, нарушенная координация движений, повышенная агрессивность; присутствие среди личных вещей каких-либо таблеток (усложнительных или болетуляющих), химикатов, закопченных ложек, шприцев и т.д.

# Памятка для родителей

Уважаемые папы и мамы!

Для того чтобы избежать проблем, связанных с употреблением наркотиков вашими детьми, помните:

1. Вы должны быть своему ребенку самым близким человеком, независимо от тех трудных ситуаций, в которые он может попадать.
2. Если ребенок выходит из под вашего контроля, не замалчивайте проблему, идите к людям и специалистам, чтобы ее решить.
3. Если ваш ребенок курит, пьет спиртные напитки, вы не застрахованы оттого, что он может начать принимать наркотики.
4. Если вашему ребенку дома плохо, если он живет в мире ссор и скандалов, то он может оказаться в кампании, которая научит его, как уйти в мир счастья и покоя с помощью наркотиков.
5. Наблюдайте за поведением и состоянием здоровья 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 ребенок принимает наркотики, значит, в его воспитании вы допустили серьезные просчеты. Не усугубляйте их!

## Это важно знать родителям

«Наркоман» — это слово стало уже обычным в нашем лексиконе. Что же за ним? За этим словом — искалеченные жизни, сломанные судьбы, отчаяние, страх, боль, смерть и преступление!

Очень многое, если не основное, зависит от нас — родителей, от семейного климата и взаимоотношений в семье. Там, где существует опасность приобщения детей к наркотикам, как никогда актуальна простая и банальная истина: «Дети требуют внимания!»

Эта аксиома, казалось бы, известна всем. Но, как часто мы забываем о ней в суете будничного труда и заботах. А ведь именно с общения с родителями начинается процесс воспитания детей, усвоения ими всего хорошего и полезного.

Мамы и папы! По возможности старайтесь чаще беседовать с детьми на самые различные темы, особенно на те, которые в данный момент представляют для них наибольший интерес. О чем бы вы ни говорили с детьми, постарайтесь ненавязчиво дать им хотя бы один совет из области соблюдения правил личной безопасности.

Если есть опасность приобщения к наркотикам вашего ребенка, необходимо немедленно принимать все меры против этого.

Будьте настоящим другом своему ребенку, если у него уже возникли проблемы с наркотиками, помогите ему принять решение, убедите обратиться за помощью!

Не каждый, кто пробует наркотики, обязательно станет наркоманом, но совершенно бесспорно, что каждый, кто уже привык к ним, начал с того, что однажды попробовал наркотик...

Что такое наркотики? Для достаточно полного понимания проблемы противодействия распространению наркомании, прежде всего, нужно ответить на этот кажущийся внешне простым вопрос.

Наркотические средства и психотропные вещества (для краткости мы будем называть их «наркотиками») можно разделить на две категории: легализованные в жизни общества (то есть медицинские лекарственные препараты, которые используются гражданами при различных заболеваниях по назначению врача и это не противоречит закону) и незаконно производимые и распространяемые.

В первую группу наркотиков входят различные лекарства в виде таблеток, ампул, порошков, микстур, применяемые в медицинских целях, подлежащие контролю в нашей стране и включенные в списки, принятые Минздравом Беларуси.

Однако этими препаратами, а также многими другими медикаментами, отнесенными к сильнодействующим веществам, часто злоупотребляют с целью получения одурманивающего эффекта. При злоупотреблении ими организм разрушается не меньше, чем от героина. Они могут отрицательно влиять на умственные и физические возможности человека (например, при вождении автомобиля, занятиях спортом и т.д.). Некоторые лекарственные наркотикосодержащие препараты из-за низкой цены и доступности популярны среди малолетних.

В обыденном представлении наркомания чаще всего ассоциируется с такими веществами, которые производятся, продаются и покупаются нелегально, например, с гашишем, героином, кокаином. На самом деле наркоманами становятся и в результате злоупотребления лекарственными наркотическими средствами. Болезненное пристрастие к обезболивающим, успокаивающим и снотворным наркотикам довольно распространенное явление. Наркотический препарат, принимаемый по предписанию врача, приносит пользу, облегчает страдания. Прием того же препарата в больших количествах и без рекомендаций врача опасен и может стать роковым. Закономерно, что степень риска возрастает по мере увеличения частоты и продолжительности приема этих наркотических, психотропных и сильнодействующих лекарственных средств. Чем больше эти параметры, тем серьезнее опасность возникновения зависимости.

Ко второй группе наркотиков относятся изготавливаемые нелегально из растительного сырья (коки, конопля, мака и др.) или химических веществ для немедицинского употребления. Это такие наркотические средства и психотропные вещества, как:

- опий, героин, которые получают из снотворного мака, выращиваемого как в нашей стране, так и за рубежом;
- марихуана и гашиш (анаша), получаемые из конопля. Не стоит доверять высказываниям, что, мол, «травка» — это не опасно, на нее не «подсаживаются». Да, привыкание к гашишу и марихуане развивается медленнее, но круг общения курильщика марихуаны состоит из одних наркоманов, он ведет себя как наркоман, думает как наркоман, выглядит как наркоман, и переключение на героин или другой наркотик становится лишь вопросом времени. Очень многие люди, погибшие от наркотиков, начинали карьеру наркомана именно с марихуаны;
- различные синтетические наркотики, изготавливаемые в подпольных лабораториях на основе синтеза химических веществ. Такие как эфедрон, фентанил, фенцикли-дин и другие;
- широко распространенный сейчас за рубежом в незаконном обороте кокаин, который добывают из листьев южноамериканского кустарникового растения кока.

Любые наркотики, включая медикаменты, по существу, — ЯД! Они лишь различаются по степени и характеру воздействия на организм.

Маленькие дозы некоторых наркотиков оказывают стимулирующее действие. Другие — вызывают ощущения покоя и благодущия. Большие дозы наркотиков могут вызвать смерть. Именно так случается с наркоманами, допустившими передозировку при приеме наркотика.

Влияние наркотиков часто непредсказуемо. Прежде вполне нормальных людей они превращают то в мечущихся бесов, то в подавленных и безразличных, то в слабоумных. Причем реакция на одни и те же наркотики у людей, потребляющих их, может оказаться различной в зависимости от его психического и физического состояния человека в момент их приема.

С наркотиками связано понятие «злоупотребление» этими веществами. Суть злоупотребления состоит в том, что принимающий наркотики в действительности не нуждается в них с медицинской точки зрения, и они представляют опасность для его организма (особенно подросткового).

Коварная особенность наркотика заключается в том, что организм человека, принимающего это вещество неоднократно, в течение некоторого времени перестает реагировать на принимаемую дозу и требует постоянного ее увеличения.

Относительно продолжительное употребление наркотиков порождает пагубную привычку к этим веществам — человек становится наркоманом.

Одно из самых опасных действий наркотика на организм заключается в том, что он способен в самые короткие сроки сформировать жесткую зависимость состояния человека, его физического и психического самочувствия от употребления препарата.

### **Курительные смеси**

Начиная с 2009 года из незаконного оборота, наряду с наркотическими средствами, психотропными веществами, включенными в Республиканский перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих государственному контролю в Республике Беларусь (далее – Республиканский перечень), стали изыматься и новые синтетические каннабиноиды, являющиеся особо опасными психотропными веществами, не используемыми в медицинской деятельности, содержащиеся в курительных смесях «спайс».

Согласно информации, полученной из медицинских интернет-сайтов и научных изданий, употребление «спайсов» приводит к следующим последствиям:

1. Локальные реакции организма, которые возникают по причине прямого негативного влияния дыма на слизистые организма.

Почти все приверженцы курительных смесей страдают постоянным кашлем, усиленным слезоотделением, имеют хриплый голос, как во время курения, так и в промежутках. Постоянное воздействие дыма смесей на слизистые становится причиной развития воспалений дыхательных путей хронического характера. Часто развиваются хронические ларингиты, фарингиты и воспаления легких. Продолжительное курение таких смесей может привести к развитию рака полости рта и гортани, глотки и легких.

1. Реакции центральной нервной системы.

Влияние ингредиентов дыма на центральную нервную систему (далее – ЦНС) обуславливает привыкание к курению «спайса». Со стороны ЦНС могут проявляться разнообразные реакции: состояние эйфории, неаргументированная истерика или взрывы хохота, расстройства координации и ориентирования, визуальные и слуховые галлюцинации, абсолютная утрата способности контролировать себя и свое поведение. Все перечисленные нервные реакции уже своим присутствием грозят человеческой жизни. Известно огромное количество случаев, когда накурившиеся люди прыгали с последнего этажа высотного дома или купались в ледяной воде.

При регулярном курении «спайсов» возникают необратимые нарушения деятельности ЦНС. Могут наблюдаться стойкие нарушения внимания, ослабление памяти и снижение интеллекта, появляется склонность к депрессии и суициду. Кроме всего прочего, курильщики «спайса» имеют все шансы если не умереть, то стать инвалидами по причине тяжелых поражений ЦНС.

1. Сильная интоксикация организма.

При проникновении с дымом отравляющих веществ могут возникнуть токсические реакции — тошнота и рвота, учащенное сердцебиение и высокие показатели артериального давления, спазмы и судороги, обморок и кома. Сложность в устранении последствий курения смесей «спайс» заключается в том, что во многих случаях в крови пациентов при анализе отсутствуют наркотические соединения, что существенно затрудняет диагностику и назначение грамотного лечения.

Систематическое применение такого рода курительных смесей провоцирует физическую и психическую адаптацию, а абстинентный синдром (или синдром отмены) проявляется в болях во всем теле, тошноте, лихорадке. Курение смеси приводит к расстройству психики. Под угрозой оказываются память, умственная деятельность, внимание.

Долгосрочное употребление синтетических каннабиноидов в составе курительных смесей может спровоцировать возникновение раковых заболеваний и психических расстройств.

Научными исследованиями было показано, что синтетические каннабиноиды, содержащиеся в курительных смесях, оказывают крайне негативное влияние на организм человека. По силе воздействия синтетические каннабиноиды **пятикратно превосходят тетрагидроканнабинол, содержащийся в обычной марихуане**. При его курении дозировка в курительной смеси составляет от 0,5 до 3 мг (от 0,005 до 0,03 грамма) при пероральном приеме от 3 до 10 мг (от 0,03 до 0,1 грамма).

Распространение «спайсов» в основном осуществляется посредством сети Интернет и с каждым годом привлекает все больше и больше учащихся и студентов к потреблению синтетических каннабиноидов, приучая их сначала к «легальным», а потом и к запрещенным более тяжелым наркотикам. При этом продавцы «спайсов» не сообщают информацию о реальном воздействии на организм человека.

Сотрудниками органов внутренних дел в целях противодействия распространению курительных смесей из оборота ежегодно изымается большое количество курительных смесей, которые содержат вещества, как входящие так и не входящие в Республиканский перечень.

### **Что способствует приобщению к наркотикам?**

Причин и условий, способствующих приобщению к наркотикам, довольно много и знание хотя бы основных из них сможет помочь в целенаправленной профилактической работе. Ведь, как известно, чтобы победить врага, его нужно знать.

Причины:

- Падение нравов, низкая духовность и культура у некоторой части населения.
- Сформировавшаяся наркотическая субкультура и «мода» на наркотики среди молодежи.
- Социально-экономическая ситуация.
- Относительная доступность наркотиков «на черном рынке» (сравнительно невысокая цена, большое количество наркоторговцев).
- Активная деятельность наркоторговцев и их сообществ, направленная на стимулирование спроса на наркотики.
- Либеральный пограничный режим или его отсутствие (открытость границ).
- Сверхвысокая доходность наркобизнеса.
- Недостаточная воспитательная работа среди детей и молодежи, ограниченные возможности у молодежи для культурного досуга.
- Отсутствие эффективных методик лечения наркоманов. Агрессивная пропаганда наркотиков в некоторых СМИ и выступлениях музыкальных коллективов (например, рок-групп) и слабая бессистемная антинаркотическая контрпропаганда. Отмена уголовной и административной ответственности за немедицинское потребление наркотиков.

- Деятельность различных сект, общественных организаций, выступающих за легализацию наркотиков и декриминализацию ответственности за незаконные действия с ними.
- Привыкание к наркотикам людей, перенесших сложные операции.

Нередко распространители наркотиков специально вовлекают в свои ряды молодежь. Для этого молодого человека могут даже насильно «посадить на иглу». Опытные преступники хорошо знают, что человек, попавший в зависимость от наркотика, — послушное орудие в их руках и готов совершить по их указанию любое правонарушение.

Существует еще один момент, который не следует забывать в повседневной работе. Речь идет о постоянном внимании к детям из неблагополучных семей. Именно они зачастую начинают принимать наркотики, легче вовлекаются в группы наркоманов.

Одной из главных причин, толкающих подростков на этот шаг — разлад между ними и родителями или учителями. Причем, надо иметь в виду, что неблагополучие и отчужденность в семьях не всегда заметны постороннему. Внешне в семье все благопристойно, а на самом деле она расколота взаимным непониманием. Фактически такая семья существует лишь формально. Способствовать такому состоянию семьи могут различные факторы: социальное положение родителей, их нравственный уровень, в разводе они или нет, количество детей в семье, степень их избалованности, «заброшенности» и т.д. Главным же является одно — каково отношение родителей к детям и между собой. Нравственно-психологический климат в семье — это то, на что постоянно надо обращать внимание. Разумеется, не дело вторгаться в семейные отношения, но вовремя и умно защитить профилируемого от возможных последствий воздействия неблагополучных отношений в семье — на практике означает предупреждение срывов у ребенка. Убеждайте родителей, что отсутствие повседневного контроля и истинной, мудрой родительской любви к своим детям означает только одно — попросту отсутствие заботы о ребенке.

Немаловажную роль в устойчивости или предрасположенности детей к наркотикам играет такая особенность в поведении родителей как стремление самим принимать решения за детей вопреки их желанию, прибегая сплошь и рядом к насилию над их волей. Дети из таких семей стремятся освободиться от жесткой зависимости, давящих на психику отношений и ошибочно видят в неформальных группировках молодежи, в том числе наркоманов, своего рода отдушину, возможность найти взаимопонимание со сверстниками. Компании наркоманов, в силу психологических особенностей их членов, всегда стремятся расширить свой круг. В таких компаниях, подчиняясь не писаному правилу «быть как все», молодые люди начинают пробовать наркотики и втягиваются в их употребление.

В среде наркоманов легко совершается самое страшное преступление. В мире наживы, связанной с наркотиками (а торговля ими во всем мире считается одним из самых прибыльных занятий), расправиться с наркоманом для конкурентов или людей, чье недовольство он вызвал, большого труда не составляет. Одному, уже находящемуся в состоянии наркотического опьянения «помогли» передозировать дополнительную наркотическую дозу, другому ввели в вену воздух и т.п.

Часто родители ждут от вас совета. Это естественно и понятно, как и то, что дать совет на все случаи жизни невозможно. Но и выглядеть безучастным не лучший выход. Тем более, что существует проверенный практикой набор некоторых рекомендаций родителям.

### ***Наиболее распространенные причины употребления наркотиков***

Любопытство. Оно связано с желанием молодого человека узнать — «А что почувствуешь, если попробуешь это?». Есть только один способ преодолеть эту опасность — воспитать у ребенка готовность в любой момент благоразумно сказать «Нет!» любому эксперименту с наркотиком.

Психологическое давление, инстинкт подражания, влияние моды. В молодежных группах, лидеры которых употребляют наркотики, эти вещества становятся главным элементом, дающим ощущение единства, отождествления себя со своей группой.

*Невежество.* Многие годы о наркомании предпочитали умалчивать. Практически отсутствовала достоверная, объективная и доходчивая информация о природе и последствиях этой болезни. На

уровне обыденных разговоров имели хождение различные искажающие действительность слухи и мифы. Например, в молодежной среде было распространено убеждение, что если контролировать прием наркотиков, он не представляет опасности.

*Доверчивость.* Известно, что наркоманы стараются всеми способами вовлечь в свой круг новых людей. С этой целью, как уже отмечалось выше, они путем обмана, а иногда и с помощью насилия могут заставить молодого человека попробовать наркотик и постепенно втянуть его в это занятие.

### **Как уберечь детей от наркотиков?**

Прежде всего, зададимся вопросом: «Могут ли педагоги и родители предупредить распространение наркомании среди детей?».

Мы считаем возможным ответить на этот вопрос утвердительно. Именно они наилучшим образом могут защитить своих детей от приобщения к наркотикам.

Но для того, чтобы эффективно противостоять этому злу, нужно отдавать себе отчет в том, что немедицинское употребление наркотиков не только опасно для здоровья и жизни, оно противоправно и ведет человека вниз по социальной лестнице к преступлениям. Известно, что наркоману для удовлетворения своего пагубного пристрастия необходимы деньги и не малые. Где же их взять молодому человеку? Он берет эти деньги у родителей либо добывает преступным путем: ворует и совершает другие преступления. Третьего, как говорится, не дано.

Если ребенок вышел из того возраста, когда на многие его вопросы можно было ответить: «Подожди, вот подрастешь...», то перед ним открывается дверь во взрослую жизнь, и прежние формы общения с ним уже не годятся. Однако шаг из детства во взрослую жизнь связан с преодолением очевидных и скрытых препятствий. Естественно, их легче преодолеть, опираясь на поддержку близкого человека.

Главное — по мере взросления детей не отдаляться от них, интересоваться их проблемами, вникать в их интересы и, конечно, внимательно относиться к любому возникающему у них вопросу.

Родителям следует учитывать, что постепенное взросление детей проходит через два основных этапа.

На первом этапе — в возрасте 12—15 лет молодые люди начинают обретать прочные связи в своей среде, меньше бывают дома и реже обращаются к родителям. Они начинают сталкиваться с реалиями действительности, пытаются найти основные жизненные ориентиры.

На втором — в возрасте 15—18 лет наступают первые признаки взросления. Это период самоутверждения и обретения уверенности, но и в этом возрасте молодые люди нуждаются в родителях, в их поддержке, помощи, понимании.

Помните, что отношение детей к проблеме наркотиков в немалой степени зависит от ваших с ними взаимоотношений. В конечном счете, принимаемое ими решение в отношении наркотиков напрямую связано с характером ваших повседневных взаимоотношений и во многом определяется степенью уважением к вам. Даже у маленького ребенка бывают свои детские проблемы, а у взрослеющего человека тем более. Постарайтесь понять эти проблемы и помочь в их решении.

Помогите ребенку посмотреть на его проблемы конструктивно. Ведь употребление наркотиков не поможет сбежать от них, а только создаст новые трудности.

Молодые люди нуждаются в том, чтобы им обстоятельно и доходчиво объяснили, что представляют собой наркотики в действительности и как они могут повлиять на состояние человеческого организма.

Нельзя не учитывать, что мы живем в такое время, когда очень многие люди употребляют (зачастую не обоснованно) различные лекарства, в том числе и наркотические. В то же время недостаточно внимания уделяется воспитанию осторожности обращения с лекарственными

препаратами. Беда в том, что мы не всегда доходчиво разъясняем молодежи общее назначение всех лекарств и необходимость осторожного отношения к ним.

Многочисленные факты свидетельствуют, что голословные заявления, типа: «Не употребляйте наркотики, иначе погибнете!» — неэффективны. Переубедить подростков такими призывами практически невозможно. Что же в таком случае можно сделать?

В разговоре с детьми и подростками взрослый человек должен быть способен честно высказать свое мнение о наркотиках и наркомании, выразив свои собственные чувства в отношении этой проблемы. Заметьте, именно чувства, а не рассудочные и часто холодные суждения. Эмоциональное отношение к проблеме наркомании оказывает на молодые души более эффективное воздействие.

Быть родителями юного человека, значит быть его справедливыми защитниками, мудрыми советчиками и интересными экскурсоводами по дорогам жизни, которые только-только открываются перед ним. Доброжелательность и поддержка семьи помогают воспитать в детях чувство собственного достоинства, уверенности в себе и способность отстаивать свое мнение. Эти качества необходимы, чтобы противостоять давлению употребляющих наркотики сверстников, их стремлению навязать другим свою волю.

Лучшим иммунитетом к наркотикам является оптимистическая, активная, целеустремленная и конструктивная жизненная позиция. Постарайтесь помочь своим детям выработать такую позицию.

Большое значение в воспитании негативного отношения ваших детей к наркотикам имеет точная, подробная информация о наркотиках и их воздействии на человека. Постарайтесь, чтобы ваши дети смотрели телевизионные передачи, посвященные этой проблеме. Наглядные кадры и живые примеры могут оказать на молодых людей сильное эмоциональное воздействие и привести к положительным результатам. Используйте в беседах с детьми на эту тему наиболее яркие и впечатляющие факты.

Начинайте обсуждать тему наркотиков, не дожидаясь первых признаков неблагополучного положения или возникновения, такой проблемы, так как может оказаться, что уже слишком поздно.

Родителям следует всегда помнить, что юноши и девушки еще только учатся быть взрослыми. Часто из-за отсутствия жизненного опыта и неумения определить главное в том или ином явлении, они принимают за эталон в поведении взрослых поверхностные, чисто внешние признаки и пытаются их копировать. Поэтому важно знать, кому стараются подражать ваши дети.