

# Памятка для родителей и педагогов про наркотики

[ ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ И ТОКСИКОМАНИИ СРЕДИ ДЕТЕЙ]

Наркомания и токсикомания – это тяжелые хронические заболевания, причиной которых является употребление психоактивных веществ (лекарственных препаратов, химических и растительных веществ), характеризующиеся развитием психической (болезненное стремление вновь и вновь испытывать это измененное состояние), и как в следствие, физической зависимости, психическими и соматическими расстройствами, изменением личности.

Наркотики – это вещества, способные вызывать состояние радостного опьянения, привыкание и зависимость.

## КАКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ОКАЗЫВАЕТ НАРКОТИК?

Человек в состоянии наркотического опьянения перестает испытывать душевную и физическую боль, появляется ощущение легкости, комфорта. Ощущение легкости приводит к потере над собой и утрате чувства реальности. Состояние наркотического опьянения продолжается только в то время, когда наркотическое вещество содержится в крови.

От наркотической беды не застрахован никто, и если ваш ребенок находится 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 и одурманивающими веществами.

Наиболее характерные тревожные симптомы:

Поведение:

- Нарастающая скрытость ребенка, даже без ухудшения отношений с родителями;
- Учащение и увеличение времени «гуляний», особенно если оно приходится на 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 поведению ребенка.

Настроение:

- Резкие перепады в настроении, которые нельзя объяснить переменами в реальной действительности;

·Волнообразность настроения: чаще всего плохое с утра и заметный подъем после «вечерней прогулки»;

·Неадекватные эмоциональные реакции: добродушие и вялость в скандале или наоборот — раздражительность в спокойной ситуации.

Учёба, школа:

·Снижается успеваемость;

·Падает интерес к учебе, привычным увлечениям и хобби;

·Появляются прогулы школьных занятий;

·Бросает занятия в спортивных секциях, творческих кружках.

Режим сна и бодрствования:

·Изменение ритма сна: в течение дня сонлив, вял, медлителен, а после вечерней «прогулки» выглядит бодрым, энергичным, готовым делать что угодно, но только не лечь в кровать;

·Залеживание в постели с утра — «просыпает» занятия в школе, постоянно опаздывает на уроки;

·Спит во время уроков (если занимается в 1 смену).

Внешний вид:

·Неопрятность, неухоженность внешности;

·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 на выкате;

·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 предплечий, тыл кисти, паховая область, голени, тыл стопы;

·Ссадины, синяки, порезы, расчески с целью скрыть следы уколов;

·Гнойничковые высыпания по всему телу;

·Воспаления по ходу вен;

·Покраснения в области носогубного треугольника.

Запах:

·Химический запах (уксусный ангидрид, растворитель) от одежды, волос в квартире и даже в подъезде;

·Запах распаренного веника (если курили анашу, гашиш, марихуану).

### Деньги:

- Постоянные просьбы денег;
- Пропажа из дома ценностей, книг, одежды, видео- и аудиоаппаратуры;
- Разговоры о том, где «достать» деньги, с приятелями или по телефону;
- Появление денежных долгов;
- Поиск возможностей «легкого» заработка, пренебрежение для этого физическим трудом.

### Аппетит:

- 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 свертки;
- 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 (снотворные, успокаивающие) в таблетках или ампулах;
- Сигареты и упаковки от них;
- Шприцы и упаковки от них;
- Химическая посуда;
- Разноцветные таблетки с выдавленными на поверхности картинками и символами;
- Марки, не очень похожие на почтовые.

### Что делать родителям, чтобы их ребенок не стал наркоманом?

- Выберите позицию личной ответственности за своего ребенка, свою семью. Не ждите, когда беда постучится к Вам в дом. Берите литературу, найдите время, чтобы говорить с Вашим ребенком на темы наркомании.
- Создайте в своей семье атмосферу любви, доверия и безопасности, вырабатывайте ясные и справедливые правила совместной жизни, выполняйте взятые обещания, интересуйтесь заботами и проблемами ребенка, его внутренним миром.

- Развивайте в ребенке навыки самостоятельного приема решений, инициативу, собственный взгляд на происходящее. Лучше, чтобы Ваш ребенок был ведущим, а не ведомым.
- Учите подростка справляться с трудностями и неудачами, говорите, что отрицательный опыт, это тоже опыт.
- Учите ребенка видеть и понимать красоту окружающего мира, учите получать удовольствие в повседневной жизни (от природы, хорошей книги, общения с интересными людьми и т.д.)
- Вашему ребенку необходимо предоставить выбор самому решить никогда не прикасаться к наркотикам.

Ваша роль должна быть не запрещающей, не наставляющей, а поддерживающей, принимающей, информирующей.

Донесите до Ваших детей, что:

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

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

· Родители еще здоровых детей, каждый задайте себе вопрос: «Что я САМ сделал, чтобы мой ребенок не стал наркоманом?»

Профилактическую работу целесообразно проводить родителям совместно с социальным педагогом, психологом школы, наркологом.

Рекомендации для родителей по профилактике наркомании и токсикомании подростков

1. Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это еще не означает, что теперь ваш ребенок неминуемо станет наркоманом. Часто подростка вынуждают принять ПАВ под давлением. Помните о том, что и многим

взрослым людям приходилось употреблять наркотические средства (обезболивающие уколы, масочный наркоз). И 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 оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно для вашего ребенка это первое и последнее знакомство с психоактивным веществом. Будет лучше, если вы поговорите с ним на равных, обратитесь к взрослой его личности. Возможно, что наркотические и токсические вещества для него 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» - 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. Поощряйте интересы и увлечения ребенка, 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 своем собственном отношении к некоторым веществам (табак, алкоголь, лекарства).

4. Обратитесь к специалисту, который окажет вам квалифицированную помощь. Можно 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 подростка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий. В любом случае пускать ситуацию "на самотек" – значит заведомо смириться с потерей ребенка. Не спешите сдаваться, **ВЫХОД ЕСТЬ!**

**ПОМНИТЕ, что ВЫ НЕ ОДНИ в решении этой проблемы!**

Уважаемые родители!

Если у вашего ребенка появились проблемы или Вам нужна консультация по вопросам профилактики употребления психоактивных веществ, проблем общения ваших детей со сверстниками, Вы можете обратиться в Учреждение здравоохранения «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии»

Детско – подростковое психиатрическое отделение:

адрес: г. Витебск, ул. Коммунистическая, 6, телефон для предварительной записи: 8(0212) 61–45-82

Подростковое наркологическое отделение:

Адрес: г. Витебск, Московский проспект 64, строение Б телефон для предварительной записи: 8(0212) 47-64-38

Опытные специалисты дадут Вам консультацию по актуальным вопросам психического здоровья детей

Телефон доверия: 8(0212) 61-60-60 (круглосуточно).

Подготовила Данилова Елена Леонидовна, заведующая детско-подростковым психиатрическим отделением Витебского областного клинического центра психиатрии и наркологии, главный внештатный детский психиатр УЗО Витоблисполкома