

## ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ

### ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ: важность



Профилактика наркомании подразумевает под собой комплекс мероприятий направленных на предупреждение наркомании. Профилактика наркомании важна т.к. наркомания опасное заболевание не только для самого человека, но и для общества. Наркомания наносит катастрофический ущерб личности. **Ложь, предательство, преступления, распад семей, смертельные болезни** - все это спутники наркомании. Порядка 70% ВИЧ инфицированных больных получили смертельный вирус вследствие употребления наркотиков. А если взять во внимание тот факт, что средний возраст наркоманов около 20 лет, т.е это люди детородного возраста, то наркомания - это угроза выживанию нации. В свете этих данных становится понятным, что профилактика наркомании крайне важна. Наркоманию легче предупредить, чем потом вылечить. Ведь лечение наркомании часто безрезультатно. Любой реабилитационный центр или наркологическая клиника ставит перед собой цель справиться с наркоманией, но эта цель достигается не всеми. Поэтому профилактика наркомании становится важнейшим инструментом в предупреждении наркомании.

### ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ: семья

Профилактика наркомании должна начинаться с семьи. Как профилактика наркомании может быть осуществлена в семье? Важнейшим моментом по-прежнему остается пример родителей, в особенности в том, что касается трезвого образа жизни. Важно, чтобы родители понимали, что профилактика наркомании может уберечь их ребенка от наркомании. Профилактика наркомании возможна при наличии открытого общения и доверительных отношений в семье. Опросы среди наркоманов выявили безрадостную картину: на вопрос, почему вы не поговорили с родителями о том, что вам предлагают попробовать наркотики, 100% ребят отвечали, что будет скандал, запретят гулять, запретят дружить и т.п. На вопрос с кем бы вы посоветовались относительно приема наркотиков, 99% назвали друзей. Из этого можно сделать вывод, что запретительная, диктаторская тактика в общении и воспитании детей делает для них невозможным получить помощь в семье. Соответственно, профилактика наркомании невозможна. Такая тактика делает ребенка не защищенным перед соблазнами.

И профилактика наркомании сводится на нет. Сегодняшний подросток скорее поверит друзьям, чем родителям. Почему? Друзья не осудят, друзья не накажут, друзья не лишат прогулок и т.д.

Профилактика наркомании в семье в виде бесед с ребенком не всегда дает результат. Взрослые часто совершают ошибку, не уважая мнение ребенка, не прислушиваясь к нему. Если ребенок оступился, что-то сделал не правильно, обычно его накажут, а не помогут разобраться и исправить ошибку. К подростковому возрасту, ребенок уже сформулировал для себя принцип общения с родителями: говорить о своих проблемах как можно меньше, дабы избежать нотаций и наказаний. Но проблемы ребенка от этого не решаются и он идет с ними к друзьям. И благо если они хорошие, а если нет? Поэтому профилактика наркомании должна начинаться с уважения к личности ребенка, с открытого общения и взаимопонимания в семье. Тогда профилактика наркомании даст результат.

### **ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ: школа**

Профилактика наркомании в школе и других учебных заведениях должна быть обязательной. Профилактика наркомании должна осуществляться в доступной детям форме. Профилактика наркомании должна вызывать отклик у подростков и формировать у них однозначную позицию отказа от наркотиков. Профилактика наркомании, осуществляемая в назидательной и запугивающей манере вряд ли даст результат. Профилактика наркомании должна быть систематической, а не разовой акцией. Профилактика наркомании должна носить массовый характер. Успешная профилактика наркомании может быть представлена в виде лекций, плакатов, бесед с подростками.

### **ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ**

Существуют определенные признаки, которые указывают на то, что ребенок может употреблять наркотики. Если Вы обнаружили их, следует насторожиться.

#### **ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ:**

**мам, пап**



**я честно не пробовал**

1. следы от уколов, порезы, синяки (особенно на руках);
2. наличие у ребенка (подростка) свернутых в трубочку бумажек, маленьких ложечек, шприцев и/ или игл от них;
3. наличие капсул, таблеток, порошков, пузырьков из под лекарственных или

химических препаратов;

4. тряпочки, пахнущие толуолом; жестяные банки и пустые тюбики из-под клея, бензина, нитрокраски, пустые баллончики из-под лака для волос; бумажные или пластиковые пакеты, пропитанные химическими запахами;

5. папиросы ;

6. расширенные или суженные зрачки;

7. нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя;

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ:**

1 пропажа из дома ценных вещей одежды и др.;

2. необычные просьбы дать денег;

3. лживость, изворотливость;

4. телефонные разговоры (особенно «зашифрованные») с незнакомыми лицами;

5. проведение времени в компаниях асоциального типа;

6. изменение круга друзей или появление «товарищей», которые употребляют наркотики;

7. снижение успеваемости, увеличение количество прогулов, плохое поведение, снижение интереса к обычным развлечениям, привычному времяпрепровождению, спорту, любимым занятиям;

8. увеличивающееся безразличие к происходящему рядом;

9. изменение аппетита;

10. нарушение сна (сонливость или бессонница);

11. утомляемость, погружённость в себя;

12. плохое настроение или частые беспричинные смены настроения, регулярные депрессии, нервозность, агрессивность;

13. невнимательность, ухудшение памяти;

14. внешняя неопрятность;

15. покрасневшие или мутные глаза.

#### **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО СНИЖЕНИЮ РИСКА УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ РЕБЕНКОМ (ПОДРОСТКОМ)**

1. Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке

сына или дочери след укола, это ещё не означает, что теперь ребёнок неминуемо станет наркоманом. Часто подростка вынуждают принять наркотик под давлением. Постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.

2. Сохраните доверие. Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнёт подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно для вашего ребёнка это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы поговорите с ним на равных, обратитесь к взрослой его личности. Возможно, что наркотик для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я всё же люблю тебя» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом. Как бы ни было трудно, очень важно, чтобы родители беседовали с детьми о наркотиках, последствиях их употребления. Родители знают своих детей лучше, чем кто-либо, особая родительская интуиция (ею обладают очень многие) позволяет почувствовать самые незначительные изменения, происходящие с их сыновьями и дочерьми. При малейшем подозрении, что ребенок употребляет наркотики, необходимо сразу же поговорить с ним. Поощряйте интересы и увлечения подростка, которые должны стать альтернативой наркотику, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И наконец, помните, что сильнее всего на подростка будет действовать ваш личный пример. Подумайте о своём собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарств.

4. Обратитесь к специалисту. Если вы убедились, что подросток не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах ему помочь, обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу к наркологу, лучше начать с психолога или психотерапевта. При этом важно избежать принуждения. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании 5. Посоветуйтесь с разными врачами, выберите тот метод и того врача, который вызовет у вас доверие. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребёнка может потребовать от вас серьёзных и длительных усилий.

## ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ.



Что такое наркомания? Это болезненное, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам. Это страшная, мучительная болезнь!

Как люди становятся наркоманами? К наркомании людей принуждают! Тут кроется

ужасный обман. Наркотики стоят очень дорого. Люди, распространяющие их, получают огромную прибыль. Трудом таких денег не заработать. Но продавцам нужны покупатели, т.е. нужны несчастные, привыкшие к наркотикам, готовые отдать любые деньги за дозу. Поэтому новичкам первую дозу предлагают почти бесплатно, уговаривают: «Попробуй, от одного раза ничего не случится. Ты что, трус?». Но смелым может считать себя только тот, кто не идет на поводу у других, кто может твердо сказать «нет».

Ни под каким предлогом, ни под каким видом, ни из любопытства, ни из чувства товарищества, ни в одиночку, ни в группе не принимайте наркотик!

Привыкание к этому яду происходит с первого раза и навсегда. От наркомании практически невозможно излечиться.

Это пагубное пристрастие разрушает организм человека, ведет к деградации личности, калечит жизнь не только наркомана, но и его близких. На девочек наркотики действуют еще страшнее, чем на мальчиков, и вылечить их почти невозможно. Наркоман ради дозы способен на обман, кражу, даже убийство, его ничто не остановит.

Если же вас заставляют принять наркотик, угрожают вам, немедленно посоветуйтесь с тем из взрослых, кому вы доверяете.

### **НАРКОТИК – ЭТО ЯД!**

«ПОМОГИ СЕБЕ И СВОЕМУ БЛИЖНЕМУ»

Наверняка ты многое уже знаешь о наркотиках. Возможно, кто-то из твоих друзей или знакомых пробовал их или знаком с теми, кто пробовал. Рассказы о впечатлениях от приёма наркотиков могут быть самыми разными, всё зависит от человека и ситуации.

Знай, что часто человек, рискнувший попробовать наркотики, сделал это не от большого ума, а от нехватки силы воли. И восторженные восклицания окружающих служат ему оправданием собственной глупости.

Возможно, ты слышал от кого-то, что наркотики бывают «легкие» и «тяжёлые». Между рогаткой и револьвером громадная разница, но убить при желании можно и из того и из другого, главное прицелиться. **Наркотик бьёт без промаха.** Мы часто верим только тому, что видим и знаем сами. Беды, приносимые наркотиками, видны только изнутри, да и то, должно пройти время.

*А знаешь ли ты, что наркотик может сделать с тобой?*

### **НАРКОТИК ВЛИЯЕТ НА ПСИХИКУ**

Твои мысли и чувства уже не принадлежат тебе. Твой разум засыпает, слабеет воля. Ты уже не в состоянии созидать и творить, зато натворить-пожалуйста.

### **НАРКОТИК ПОРОЖДАЕТ ПРОБЛЕМЫ**

В школе тебе больше не добиться успеха. Меняются цели, мысли о будущем-только мешают. В семье ты теряешь контакт с близкими людьми, изменяются ценности,

привязанности. В твоём окружении-многие друзья перестают понимать тебя: они растут, а ты – нет. Настоящие чувства – не для тебя.

### **НАРКОТИК ДЕЛАЕТ ТЕБЯ ЗАВИСИМЫМ**

Вся жизнь будет подчинена ему – ты сможешь превратиться в раба. Освобождение дается очень тяжело и, к сожалению, не всем. Всё самое ценное в твоей жизни будет уничтожено и вытеснено им.

### **НАРКОТИК РАЗРУШАЕТ ТВОЙ ОРГАНИЗМ**

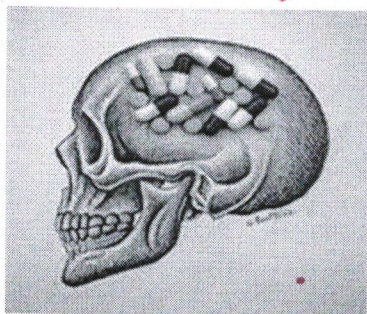
Многие наркотики просто растворяют мозг. Ты становишься уязвимым для многих болезней-сил на защиту не остается. Внутренние органы быстро стареют. Сердце уже не справляется с обычными нагрузками.

### **ВОЗНИКНУТ ПРОБЛЕМЫ С ЗАКОНОМ**

Государство охраняет своих граждан от перспективы разрушения-тебе придется стать нарушителем. Наркоманы плохо понимают, что такое честность и порядочность-тебя могут подставить. Хроническая нехватка денег плюс разрушения воли-результат ясен.

### **НАРКОТИК УКОРАЧИВАЕТ ЖИЗНЬ**

За удовольствия надо платить-отдавать приходится драгоценное время. Опасность заражения СПИДом-неминуемая гибель. Передозировка-быстрая смерть. Окружение наркомана-сплошной криминал, убийство наркомана-обыденный случай. Часто жить становится настолько «хорошо», что больше и не хочется. Проще отказаться один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь!



*Наркотики это ловушка.*

Стоит попасть в неё – завязнешь, как в трясине, и обратной ход очень труден.

*Наркотики – это самообман*

Наркотики никогда не решат ни одной твоей проблемы: любви, творчества, работы, душевной тревоги. Ты уйдёшь в «себя», а проблемы останутся неразрешимыми. Правда, со временем проблемы исчезнут, но ...вместе с тобой!

***Наркотики – это медленное самоубийство***

Старых наркоманов не бывает. Смерть наркомана уродлива и мучительна.

***Наркотики – это тюрьма***

Наркоман готов на все ради «дозы», в том числе и на преступление. Многие занимаются торговлей, распространением наркотиков-это суровая статья Уголовного кодекса и неминуемое наказание.

***Наркотики – это тяжелые болезни***

Это СПИД и все виды гепатитов, это гипертония, инфаркт в юном возрасте. Это общее ослабление организма, опасное для любой болезни.

***Наркотики – это больной мозг***

Неустойчивое, опасное для окружающих поведение, смятение и депрессия, зрительные, слуховые и осязательные галлюцинации, склонность к суициду.

***Наркотики – это отказ от любви***

Любовь-это главное счастье в юности. Наркоману не нужна семья, он не может иметь здоровых полноценных детей.

***Наркотики – это предательство***

Наркоман способен предать всех и все за «дозу»: друзей, родителей, любимого человека. Предательство-самое позорное дело для человека. Не стоит считать: «Я сильный и честный, я не предам...» Наркотик окажется сильнее.

***Наркотики – это потеря всего!***

Мы назвали главные последствия. Можно было перечислять бесконечно.

**На самом деле, наркоман теряет всё: семью, друзей, работу, имущество.**

**Консультацию можно получить: УЗ «Копыльская ЦРБ», г. Копыль, Советская 50, поликлиника 223 кабинет, телефон 8-01719-51-7-62.**