

# Памятка родителям по профилактике наркомании и ранней алкоголизации

## Что делать, если Вы подозреваете, что ребенок употребляет наркотики? Памятка родителям по профилактике наркомании и ранней алкоголизации

### Если:

- ваш ребенок становится скрытным, часто задерживается допоздна на прогулках, не отвечает на вопросы о том, где был, лжет без видимых на то причин, например, говорит, что был у приятеля, который давно живет в другом городе;
- увеличиваются финансовые запросы, которые он пытается удовлетворить любым способом, включая очистку родительских кошельков и вынос из дома вещей, не принадлежащих ему. Иногда, напротив, вы замечаете у ребенка наличие значительных сумм денег без постоянного источника;
- без очевидной причины резко меняется его настроение, то не в меру болтлив и весел, то выглядит измученным, апатичным, бледным.
- наблюдаются нарушения памяти, неспособность логически мыслить, покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке, следы уколов, расширенный или суженный и не реагирующий на свет зрачок, не по возрасту испорченные зубы, бледность, дряблость, землистый цвет кожи;
- вы замечаете резкие перепады аппетита у ребенка. То он целый день ничего не ест, а на ночь съедает все, что лежит в холодильнике, или если подросток отказывается от еды несколько дней подряд, а потом неожиданно начинает нормально питаться, хотя вроде бы не был болен;
- у ребенка, не отличавшегося раньше никакими дарованиями, периодически развивается неожиданная жажда творчества. Его вдруг начинает захватывать процесс рисования, писания или музицирования при очевидном отсутствии интереса к плодам своей деятельности («плоды» обычно больше похожи на мазню, графоманию и невнятный набор звуков);
- на одежде ребенка появляются необычные пятна, в том числе пятна крови; от вещей исходит странный запах;
- в доме появляются незнакомые предметы: шприцы, дешевые папиросы, марки, не похожие на почтовые, различного вида трубочки, скатанные в трубочку денежные купюры, аккуратной формы стеклянные пластинки, скатанные из фольги шарики, таблетки с рисунками непонятного назначения, различного вида порошки, измельченные растения, растворители, тюбики с клеем, неизвестные пузырьки бытовой химии (например, жидкости для чистки труб «Крот», растворитель, ацетон и т. п.);
- резко снижается успеваемость, теряется интерес к спортивным и другим внеклассным мероприятиям, ребенок часто говорит о бессмысленности жизни;
- ребенок часто похож на пьяного (говорит, растягивая слова, качается при ходьбе, избегает встреч со старшими), но при этом от него не пахнет спиртным, **то настало время поинтересоваться его состоянием более серьезно.**

### **Если Вы нашли в перечисленном списке основание для констатации более чем 10 признаков, существует необходимость Вашего обращения за консультацией.**

Конечно, признаки употребления различных наркотиков отличаются друг от друга. Более того, признаки употребления одного и того же наркотика на разных стадиях зависимости и в период абстинентного синдрома (состояние «ломки») различны. Они описаны в специальной литературе. Но, на наш взгляд, родителям не лишнее будет в общих чертах узнать о том, какие бывают наркотики, чтобы не выглядеть совершенно непросвещенными перед собственным ребенком и знать, к каким опасностям надо подготовиться, если ребенок стал употреблять наркотики или сильно интересуется этой темой. Может быть, грамотное описание симптомов, последствий и осложнений уберет его от этой беды.

### **Что делать, если Вы подозреваете, что ребенок употребляет наркотики?**

Независимо от ситуации ведите себя достойно. Вы взрослый человек и при возникновении беды не имеете права на панику или истерику. Вы не имеете права кричать, бить молодого человека по щекам и каждые две минуты пить валокордин или успокоительные таблетки и звонить во все спасательные службы подряд. Разберитесь в ситуации, ведь бывают случаи, когда ребенок начинает принимать наркотики под давлением, ему могут угрожать, бить, «поддавливать» на улице.

Сохраните доверие: если ребенок признался вам, значит, ищет поддержки. Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к крикам, угрозам, запугиванию. Это, скорее всего, оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Найдите в себе силы и постарайтесь в дальнейшем стать своему ребенку союзником, а не врагом.

Перестаньте винить во всем себя. Поймите, ваш ребенок взрослый человек. Он сам, по своей собственной глупости и самонадеянности, начал принимать наркотики, прекрасно зная, что это опасно. Значит, ответственность за принятое решение он тоже должен нести сам. День, когда вы узнали, что он принимает наркотики, должен стать последним днем вашего безграничного доверия и опеки.

Ограничьте финансовую поддержку. Очень многие молодые люди привыкли, что ваши деньги это их деньги. Немедленно дайте понять, что это не так. С этого момента ваш сын или дочь не должны получать ничего из того, что они привычно получают от вас: никаких денег на расходы, никакой одежды и денег на нее, никакой оплаты отдыха, никакого финансирования ухода за девушкой и, если у молодого человека уже есть своя семья, никакой материальной помощи его семье.

Никогда не поддавайтесь на шантаж. А шантажа в вашей жизни возникнет много: «Если вы купите мне машину, то мне будет чем заняться, и я брошу колоться», «Если ты не дашь мне денег, и я не отдам долги, то меня убьют», «Если вы не дадите мне денег, то я покончу с собой — прямо сию секунду в ванной».

На все эти «если... то» может следовать один спокойный ответ: «Нет».

«Через год, после того как врач скажет мне, что ты больше не употребляешь героин, мы с отцом рассмотрим вопрос о покупке тебе машины».

«Пусть тот человек, которому ты должен, придет ко мне с паспортом, напишет расписку, и я отдам твой долг ему, а не тебе».

Не занудствуйте. Бесконечные многочасовые разговоры о наркотиках, обвинения, нравоучительные беседы абсолютно бесполезны и могут дать только обратный эффект. Любое, даже отрицательное упоминание о наркотике, вызывает воспоминание о нем. Как только ребенок начал лечение, все разговоры о наркотиках в вашей семье должны быть прекращены (исключая случаи, когда ребенок сам хочет с вами что-то обсудить).

Не злоупотребляйте угрозами. Молодой человек давно привык, что вы грозите, обещаете «сдать» его в больницу принудительно, «засадить всех его друзей за решетку», «лишить его денежного довольствия». Он заранее уверен, что вы этого не сделаете, а потому спокойно пропускает все сказанное мимо ушей. А потому, после каждого вашего возмущенного монолога он радостно дает обещания. Причем обещает все, что угодно, но при этом даже и не собирается эти обещания выполнять. Наркоман никогда не будет верить вашим угрозам, пока вы не найдете в себе силы и исполните то, чем грозили. Только после этого он сразу станет гораздо более управляемым.

Разрешите вашему ребенку прекратить прием наркотиков самостоятельно. Если ваш ребенок впервые признался вам, что употребляет наркотики, но категорически отказывается идти к врачу, то разрешите ему попробовать бороться с зависимостью самому. Не надейтесь на чудо. Без квалифицированной медицинской помощи это невозможно, но пусть ваш ребенок поймет это сам.

#### **Помогите ребенку найти лечащего врача.**

Это единственное одолжение, которое вы должны ему сделать. Самому идти в больницу «сдаваться» бывает страшно и стыдно. Вам следует поддержать решение обратиться к врачу, присутствовать в качестве моральной поддержки на первом приеме, консультироваться с врачом в дальнейшем. Пройдет несколько лет, прежде чем вы перестанете нуждаться в его советах.

#### **Признаки ранней алкоголизации и наркотизации детей**

1. Ребенок в семье отстраняется от родителей, часто и надолго исчезает из дома или же запирается в своей комнате. Расспросы, даже самые деликатные, вызывают у него вспышку гнева.
  2. У него меняется круг общения, прежние друзья исчезают, новые предпочитают, как можно меньше контактировать с Вами, почти ничего не сообщают о себе.
  3. Ваш «семейный» дом постепенно превращается в «штабквартиру» часто звонит телефон, Ваш ребенок в присутствии посторонних не разговаривает открыто, а использует намеки, жаргон, условные «коды».
  4. Меняется характер ребенка. Его не интересует то, что раньше имело значение: семья, учеба, увлечения. Появляется раздражительность, вспыльчивость, капризность, эгоизм, лживость.
  5. Его состояние немотивированно меняется: он то полон энергии, весел, шутит, то становится пассивен, вял, иногда угрюм, плаксив.
  6. У ребенка появляются финансовые проблемы. Он часто просит у Вас деньги, но объяснить, на что они ему нужны, не может, или объяснения малоубедительны. Из дома постепенно исчезают деньги и вещи. Сначала это может быть незаметно, пропажи в семье объясняются случайностью (потеряли, забыли куда положили). Потом уже исчезновение (видеотехники, например) трудно скрыть.
  7. Иногда Вы наблюдаете необычное состояние Вашего ребенка: оно может быть похоже на опьянение, но без запаха алкоголя. Может быть нарушена координация движений, речь, появляется нелепый смех, зрачки расширены или сужены. Конкретные признаки опьянения зависят от вида вещества.
- Если вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет алкоголь, наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу.

### **Несколько правил, позволяющих предотвратить употребление психоактивных веществ 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.

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?

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.