



## ПЕРВИЧНЫЕ ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ И ИХ ПРЕКУРСОРОВ (памятка для педагогов и родителей)

Никто из родителей не желает для своего ребенка участи наркомана. Следует помнить, что зависимость от психоактивных веществ проявляется не после первого приема, обычно привыкание к наркотику длится около шести месяцев. За это время внимательные родители могут заметить у подростка первые признаки употребления наркотиков. На ранних этапах употребления наркотиков человека еще можно спасти от ужасной зависимости.

Профилактика наркомании подразумевает под собой комплекс мероприятий, направленных на ее предупреждение. Профилактика наркомании важна, т.к. это заболевание наносит катастрофический ущерб личности и обществу в целом. Наркоманию легче предупредить, чем вылечить. Ведь лечение, начатое на поздних стадиях, зачастую может оказаться неэффективным. 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 ее предупреждении.

### ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ В СЕМЬЕ

Профилактика наркомании должна начинаться с семьи. 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 трагедии. Профилактика наркомании возможна при наличии открытого общения и доверительных отношений в семье. Сегодня в России средний возраст, в котором дети пробуют наркотики, составляет 14 лет. Значит, уже к этому возрасту подростки должны иметь четкую позицию отказа от наркотиков. Опросы среди наркоманов выявили безрадостную картину: на вопрос, почему вы не поговорили с родителями о том, что вам предлагают попробовать наркотики, подавляющее большинство детей отвечали, что будет скандал, запретят гулять, запретят дружить и т.п. На вопрос с

кем бы вы посоветовались относительно приема наркотиков, назвали друзей. Из этого можно сделать вывод, что запретительная, диктаторская тактика в общении и воспитании детей делает для них невозможным получить помощь в семье. Такая позиция делает ребенка незащищенным перед соблазнами. 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 неправильно, 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. Поэтому профилактика наркомании должна начинаться с уважения к личности ребенка, с открытого общения и взаимопонимания в семье. Тогда это даст результат.

### ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ В ШКОЛЕ

Профилактика наркомании в учебных заведениях должна быть обязательной, осуществляться в доступной детям форме, 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, должна носить массовый характер. Успешная профилактика наркомании может быть представлена в виде лекций, наглядной пропаганды, бесед с подростками.

### ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

Редко кто начинает путь к наркотической зависимости с «тяжелых наркотиков». Как правило, все начинается с «покурить травку». Внимательный родитель всегда заметит изменения в состоянии и поведении ребенка, которые могут свидетельствовать об употреблении им наркотиков.

Существуют определенные признаки, которые указывают на то, что ребенок может употреблять наркотики. Если Вы обнаружили их – насторожитесь!.

Следует обращать внимание на:

- расширенные или суженные зрачки, которые не реагируют на свет;
- покрасневшие или мутные глаза;
- неадекватную сонливость или бессонницу (по ночам человек не может заснуть, а днем спит или находится в полусонном состоянии);
- изменение круга друзей или появление «товарищей», которые употребляют наркотики;
- несвойственная вашему ребенку многоречивость, бесплодное мудрствование;
- скачки артериального давления, изменение частоты пульса, не связанные с физическими нагрузками;
- пустые (без табака) папиросы или сигареты;
- частые, чаще, чем обычно, ночевки вне дома у «друзей»;

- снижение успеваемости, немотивированное конфликтное общение с окружающими, ранее не свойственное ребенку, снижение интереса к любимым занятиям;
- плохое настроение или частые беспричинные смены настроения, регулярные депрессии, нервозность, агрессивность;
- необычные просьбы дать денег;
- появление лживости, изворотливости, секретов от родителей, если ранее были доверительные отношения;
- появление в речи, в телефонных разговорах наркотического сленга («травка», «план», «приход», «колеса», «соль» и др.);
- резкую потерю веса;
- расстройства аппетита (долгое голодание, приступы обжорства, резкая любовь к сладкому), сухость во рту (потребление большого количества воды);
- постоянный насморк и кашель, который не лечится классическими лекарствами;
- появление непривычных специфических запахов изо рта, от тела и одежды;
- пропажу из дома ценных вещей одежды и др.

Если же вы обнаружили у своего ребенка следы от уколов, порезы, синяки (особенно на руках), нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя, наличие свернутых в трубочку бумажек, маленьких ложечек, шприцев и/или игл от них, капсул, таблеток, порошков, пузырьков из-под лекарственных или химических препаратов, остатки непонятных порошкообразных веществ в карманах, 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 - это повод незамедлительно обратиться к врачу-психиатру-наркологу.

## 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 ему 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 поговорить с ним на равных, обратиться 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 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.

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 врачу-специалисту. 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 ребенка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий.

ГБУЗ «Волгоградский областной клинический наркологический диспансер»