

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ
И ТОКСИКОМАНИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ.**

Уважаемые родители!

Обращаем ваше внимание на то, что в настоящее время проблема наркомании и токсикомании прогрессирует среди молодого поколения.

Если ваш ребенок находится в какое-то время вне вашего внимания, то вам просто необходимо присматриваться к нему, чтобы вовремя заметить, не стал ли он «жертвой» наркомании. Наркомания и токсикомания – это тяжелые хронические заболевания, причиной которых является употребление психоактивных веществ ПАВ (лекарственных препаратов, химических и растительных веществ), характеризующиеся развитием психической (болезненное стремление вновь и вновь испытывать это измененное состояние сознания), и как в следствие, физической зависимости, психическими расстройствами, изменением личности. Это происходит вследствие перестройки организма под действием постоянного поступления наркотика. Подросток, употребляющий ПАВ становится рабом того вещества, которое он употребляет, не случайно в медицине используется термин «зависимость».

Часто родители довольно поздно и неожиданно для себя замечают, что их ребенок употребляет наркотические и токсические вещества, хотя перемены можно было увидеть в его поведении. Подросток становится скрытным, избегает родителей, ведет тайные переговоры по телефону, старые друзья и занятия ему уже не интересны. Он утрачивает интерес к учебе, убегает из дома на несколько дней, становится неуправляемым и агрессивным. Появляются резкие смены настроения, вялость, апатия. Наблюдается снижение интеллектуального развития, расстройство деятельности различных систем. Увеличиваются денежные расходы подростка, из дома нередко исчезают вещи.

Это должно насторожить Вас!!! Он может прийти в необычном состоянии, ведь именно это состояние – наркотическое опьянение – цель приема наркотиков. Чаще всего наркотическое опьянение подросток испытывает вне дома или в отсутствии родителей, но остаточные признаки этого состояния можно наблюдать спустя некоторое время после приема ПАВ. Вы можете заметить необычное возбуждение или раздраженное состояние. Вялый и сонный, с рассеянным вниманием или благодухный и беспричинно веселый, вернувшись домой в таком состоянии, он с жадностью будет утолять жажду или голод. Присмотритесь! Характерно ли это для вашего ребенка? Всегда ли у него повышенный аппетит? Обратите внимание, как двигается подросток. Возможно, вы заметите порывистые, размашистые движения, неуверенность в ходьбе.

Пусть ваше внимание привлечет внешний вид ребенка. Посмотрите ему в глаза. Зрачки после применения наркотических и токсических веществ становятся либо необычно узкими, либо необычно широкими. Склеры могут быть покрасневшими, веки отечными. Насторожить должна бледность кожи или ее покраснения. Иногда она приобретает сальный налет.

Проверьте, как чувствует себя ребенок на следующий день после необычного состояния: он может выглядеть заторможенным, вялым, разбитым, испытать мышечную слабость. Но это не весь перечень признаков, по которым

можно заподозрить, что подросток начал употреблять психоактивные вещества. Насторожить вас должно все необычное, что вы заметили в своем ребенке.

Надо иметь в виду, что многие признаки, о которых шла речь, можно заметить лишь на первых порах, потом организм начинает привыкать к системной интоксикации, и внешние признаки наркотического опьянения изменяются, их сможет обнаружить только специалист.

Если вы что-то заподозрили, не стоит «нападать» на ребенка с упреками и принимать «жестокие» меры. Поговорите с ним доверительно, во всяком случае, попытайтесь это сделать. В подростковом возрасте проявляются изъяны предшествующего воспитания. Следовательно, важнейшая задача родителей — это контроль за состоянием ребенка. Необходимо обязательно обращать внимание на то, в каком состоянии он пришел домой, сравнивая с состоянием, в котором он вышел из дома. Это позволяет вовремя выявить, к примеру, случаи, когда подросток впервые закурил, принял алкоголь или наркотики.

Рекомендации для родителей по профилактике наркомании и токсикомании подростков:

- **не паникуйте.** И постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой. Сохраните доверие. Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. 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;

- **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);

- **обратитесь к специалисту, который окажет вам квалифицированную помощь.** Не обязательно сразу к наркологу, можно начать с психолога или психотерапевта. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании. Попробуйте убедить несовершеннолетнего, что консультация врача-нарколога – это не наказание, а реальный шанс ему помочь. Чем раньше начато лечение – тем больше надежды на успех. 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!

ГБУЗ ТО «Областной наркологический диспансер», детское отделение – 50-82-63
МАУ ДО «ЦВР «Дзержинец» города Тюмени, психологическая служба - 39-01-44