Министерство социального развития Саратовской области
Государственное бюджетное учреждение Саратовской области
«Социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних
«Надежда»

Государственная программа Саратовской области
«Профилактика правонарушений, терроризма, экстремизма
и противодействие незаконному обороту наркотических средств
до 2020 года»

ОТ ЭТОЙ БЕДЫ СТРАХОВКИ НЕТ....

(РОДИТЕЛЯМ О НАРКОТИКАХ)

К сожалению, все больше и больше подростков начинают пробовать и употреблять табак, алкоголь и наркотики. Рассмотрим основные причины.

ПРИЧИНЫ

- любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»), желание испытать неизведанное:
- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, быть «как все» в своей группе сверстников, часто личный пример родителей и т. д.;
- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим», бунт против чрезмерной опеки со стороны родителей, постоянные конфликты с родителями;
- может быть и способом привлечения внимания или стремления «забыться», отключиться от неприятностей;
- желание пережить эмоциональное приятное состояние («кайф»), поиск фантастических видений, галлюцинаций («поймать глюки»);
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате - эксперименты от скуки.

ЗАДУМАЙТЕСЬ

☑ ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.

☑ мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности.

☑ ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта; не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие - нет; что можно делать, а чего следует избегать.

Если соблюдать определенные профилактические меры, то можно уберечь ребенка от употребления табака, алкоголя и наркотиков. Не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они могут дать положительный результат.

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ ВАШИМ РЕБЕНКОМ:

ОБЩАЙТЕСЬ ДРУГ С ДРУГОМ

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.

ВЫСЛУШИВАЙТЕ ДРУГ ДРУГА

Умение слушать означает: быть внимательным к ребенку; выслушивать его точку зрения; уделять внимание взглядам и чувствам ребенка. 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?»

ПОДАВАЙТЕ ПРИМЕР

Алкоголь, табак и психоактивные вещества 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» веществ открывает дверь детям и для «запрещенных».

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!

ПОЗНАКОМТЕСЬ С ЕГО ДРУЗЬЯМИ

Очень часто ребенок впервые пробует табак, алкоголь, наркотики в кругу друзей, так как в этом возрасте у подростка сильно желание принадлежать группе и разделять ее ценности. Следовательно друзья могут оказать и отрицательное влияние на вашего ребенка.

ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ ВМЕСТЕ

Пусть это будет поход в кино, на стадион, 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.

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.

СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПОДРОСТКАМИ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

Определить, употребляет ваш ребенок наркотики или нет, сложно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет наркотики периодически. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине. И все же стоит насторожиться, если проявляются:

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

- беспричинное возбуждение, вялость;
- нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти, внимания;
- уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам;
- трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;
- бессонница или сонливость;
- болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
- избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;
- снижение успеваемости в школе;
- постоянные просьбы дать денег / пропажа из дома ценностей;
- частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;
- самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
- частое вранье, изворотливость, лживость;
- уход от ответов на прямые вопросы, склонность к небылицам;
- неопрятность внешнего вида.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

- бледность или покраснение кожи;
- расширенные / суженные зрачки, покрасневшие / мутные глаза;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
- резкие скачки артериального давления;
- расстройство желудочно-кишечного тракта.

ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЗНАКИ

- следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки;
- бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;
- закопченные ложки, фольга;
- капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
- папиросы в пачках из-под сигарет.

В зависимости от возраста информированность детей о наркотиках, а также формирование отношения к ним происходит по-разному.

8-11 лет. В этом возрасте большинство детей уже знают о наркотиках, видах их употребления и о вызываемых ощущениях. Любопытство подогревается тем фактом, что наркотики - "запретный плод". Сведения о последствиях употребления наркотиков отрывочны, проробовали их единицы. Возрастные группировки, связанные с приемом наркотиков, отсутствуют. Наибольшей наркологической проблемой в этом возрасте считается токсикомания.

11-13 лет. В этом возрасте как правило происходят первые опыты употребления. Особой популярностью пользуются так называемые "легкие" сорта (спайсы и т.д.) из-за распространенного заблуждения об их безвредности. Дети достаточно хорошо осведомлены о наркотиках, много информации они получают из интернета и от сверстников. При этом знания часто являются недостоверными. Опасность приема наркотиков занижается, причем у детей к ним формируется отношение если не позитивное, то как минимум - с некоторым "ореолом привлекательности". Первые случаи наркомании, а этой возрастной группе обычно обусловлены трудной школьной или семейной ситуацией, неорганизованным досугом, вседозволенностью и безнадзорностью. Дети чаще увлекаются лекарственными и бытовыми средствами: клеями, бензином, зубной пастой и т.д. Эти, относительно "безвредные" по их мнению, вещества становятся первым шагом кнаркозависимости.

14-17 лет. Данный возраст считается наиболее опасным для первых "экспериментов" с психоактивными веществами. обычно они случаются на молодежных вечеринках, дискотеках, в дворовых компаниях и иных местах, изолированых от влияния взрослых. Подростки в данном возрасте ппринимают наркотики, стремясь самоутвердиться, быть не хуже других, поднять собственный авторитет в глазах сверстников и пр.

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.

☑ Подросток лишается будущего.

☑ Те, кто употребляет наркотики - не самые крутые. Они самые глупые. Продажа наркотиков - большой бизнес, и наркоман играет в нем роль пешки, который расплачивается за свою глупость не только деньгами, но и своей жизнью.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО ПРОИЗОШЛО — ВАШ РЕБЕНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ?

Соберите максимум информации. Вот три направления, по которым вам нужно выяснить всё как можно точнее, полнее:

- всё о приеме наркотиков вашим ребенком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями, степень тяги, осознание или неосознание опасности;
- всё о том обществе или компании, где приобретаются, распространяются наркотики, и ребенок оказался втянутым в употребление;
- всё о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку. Ни в каком случае не ругайте, не угрожайте, не бейте.

- **Беда, которая стала горем для вас и всей семьи, поправима**. Но исправить ситуацию можно, только если вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как вы раньше относились к другим неприятностям.
  - Если вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет алкоголь, наркотики, нужно, не теряя времени, **обратиться к психиатру-наркологу.**
- **Не допускайте самолечения.** Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения.
  - **Не пытайтесь бороться в одиночку**, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам. Достоверная информация, полученная от специалиста, поможет развеять сомнения и избежать ненужных страхов.
- **Меньше говорите — больше делайте.** Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания «посадить» ребенка, «сдать» его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению. Тем более что выплеском эмоций добиться чего-то будет сложно. Берегите собственные силы, они вам еще пригодятся.

ЕСЛИ ВАС ЧТО-ТО ТРЕВОЖИТ,
ЕСЛИ ВАШИМ ДЕТЯМ НУЖНА ПОМОЩЬ,
ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ НАЙТИ ОТВЕТЫ
НА ВОЛНУЮЩИЕ ВОПРОСЫ,
ПОЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ:

Единый общероссийский номер детского телефона доверия
8-800-2000-122

Областной наркологический диспансер
г. Саратов, пос. Елшанка,
Песчано-уметский тракт,
тел. 8(8452) 45-86-79, 45-85-17

Государственное учреждение здравоохранения
«Областная клиническая психиатрическая больница Святой Софии» (ГУЗ «ОКПБ»)
г. Саратов, ул. им. Штейнберга С.И., д.50
тел. 8(8452) 49-53-13 (приемное отделение)

Лечебно – консультативный центр ГУЗ «ОКПБ»
г. Саратов, ул. Ульяновская, д. 3
Тел.: 8(8452) 22-13-53

НЕ БУДЬТЕ БЕСПЕЧНЫ,
НЕ ДУМАЙТЕ,
ЧТО ЭТО МОЖЕТ
КОСНУТЬСЯ ЛЮБОГО,

НО НЕ ВАШУ СЕМЬЮ!