Советы родителям по профилактике наркомании

В последние годы все больше усложняется ситуация, связанная с наркоманией среди несовершеннолетних. Растет число и снижается возраст потребителей психоактивных веществ.

Признаки, по которым можно определить, что ребенок начал употребляет наркотики.

• Резкие перепады в настроении ребенка: беспричинное возбуждение, апатия, смех без повода или сонливость.
• Изменение ритма сна ребенка: в течение дня он сонлив, вял, медлителен, а после вечерней прогулки выглядит бодрым и энергичным.
• Изменение аппетита и поведения ребенка во время еды: может целыми днями не есть и не жаловаться на то, что голоден, а после прогулки готов проглотить целого "слона".
• Общение по телефону с использованием странных слов, понятных только говорящим.
• Потеря интереса к прежним увлечениям, занятиям.
• Исчезновение денег и вещей из дома.
• Проявление раннее не свойственной грубости, лживость, изворотливость.
• Незнакомый, странный запах, который порой исходит от ребенка.
• Наличие признаков простуды: заложенность носа, чихание, слезотечение, чувство озноба, потливости – это могут быть первые признаки отмены наркотика.
Все перечисленное - только повод задуматься, все ли в порядке. Ведь характер ребенка, его поведение в семье с возрастом меняются. И по первому изменению поведения ребенка сильно волноваться не стоит. Но необходимо продолжить наблюдение за ребенком, внимательно осмотреть его комнату, вещи.
Если вы обнаружите: дешевые папиросы, кусочки фольги, закопченные ложки, бритвенные лезвия со следами белого порошка или бурой грязи, шприцы и иглы, тогда все сомнения отпадают, вам надо признать, что сын или дочь познакомились с наркотиками.
Что делать если вы узнали о том, что ребенок попробовал наркотик.
Употребляющему наркотики подростку можно помочь избавиться от этой опасной привычки только в том случае – если он сам этого захочет.
Поэтому объясните ему всю опасность употребления наркотиков:
• расскажите, что через шприц довольно легко получить ВИЧ-инфекцию и гепатит С, который сделает его инвалидом;
• что под разрушительным воздействием наркотика он очень быстро утратит память и не сможет не только работать на компьютере, но даже прочитать книгу;
• что наркоман не сможет иметь здоровых детей;
• объясните, что состояние, в котором он находится это болезнь. Как и любая другая болезнь, наркомания подлежит лечению, а если тяжелую болезнь пустить на самотек, она может привести к смерти;
• уговорите его обратиться за помощью к специалистам.
Поддержите ребенка, проявите понимание и заботу. И постарайтесь стать для своего ребенка не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой.

Памятка по профилактике наркомании родителям

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 30 лет, т.е. это люди детородного возраста, то наркомания - это угроза выживанию нации. В свете этих данных становиться 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 становиться 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. Сегодня в России средний возраст, в котором дети уже пробуют наркотики 14 лет. Значит, к этому возрасту подростки должны иметь четкую позицию отказа от наркотиков и профилактика наркомании должна начинаться намного раньше. 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.
Признаки употребления наркотиков.
Существуют определенные признаки, которые указывают на то, что ребенок может употреблять наркотики. Если Вы обнаружили их,  следует насторожиться.
Основные признаки:
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 (особенно «Беломор») в пачках из-под сигарет;
6. расширенные или суженые 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 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 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 дочерями. 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. 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. **Родители и дети связаны невидимыми нитями. Выкарабкаться в одиночку, у ребенка почти нет шансов. Поэтому лечение наркомании должно начинаться с родителей.**

Сегодня наркотики употребляют около 6% населения всего земного шара (в возрасте от 16 до 60). Сегодня в России около 5 миллионов людей, потребляющих наркотики, из них около 80% – молодые люди возрастом от 18 до 30 лет. В России употребляется более 20% от всего производимого в мире героина, распространены здесь и опиаты, имеющие афганское происхождение.

Около 50 тысяч человек умирают в РФ ежегодно от употребления наркотиков. Только представьте себе, это количество равносильно населению небольшого города! Но это официальные цифры, а что происходит на самом деле, не знает никто.

С 26 июня 1987 года весь мир отмечает Международный **день борьбы с наркоманией** и незаконным оборотом наркотиков. Инициативу в проведении этого дня проявила Ассамблея ООН как знак своего желания создать общество, свободное от наркозависимости. Борьба с наркоманией с 1987 года стала интернациональной – все страны мира усиленно сотрудничают друг с другом по вопросам наркоторговли.

Джон Дон когда-то сказал: « каждый человек не может быть сам по себе. Он не является островом, поэтому не спрашивай, по ком звонит колокол, он звонит и по тебе».