



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Уважаемые родители!

Проблема наркомании и токсикомании по социальной опасности занимает одно из первых мест в мире. Последствия наркомании таковы – стойкая интеллектуальная, моральная и социальная деградация личности, проституция, тунеядство, преступность. Сформировавшийся наркоман вовлекает в наркоманию в течение года еще четырех человек. И в первую очередь, это подростки, молодежь.

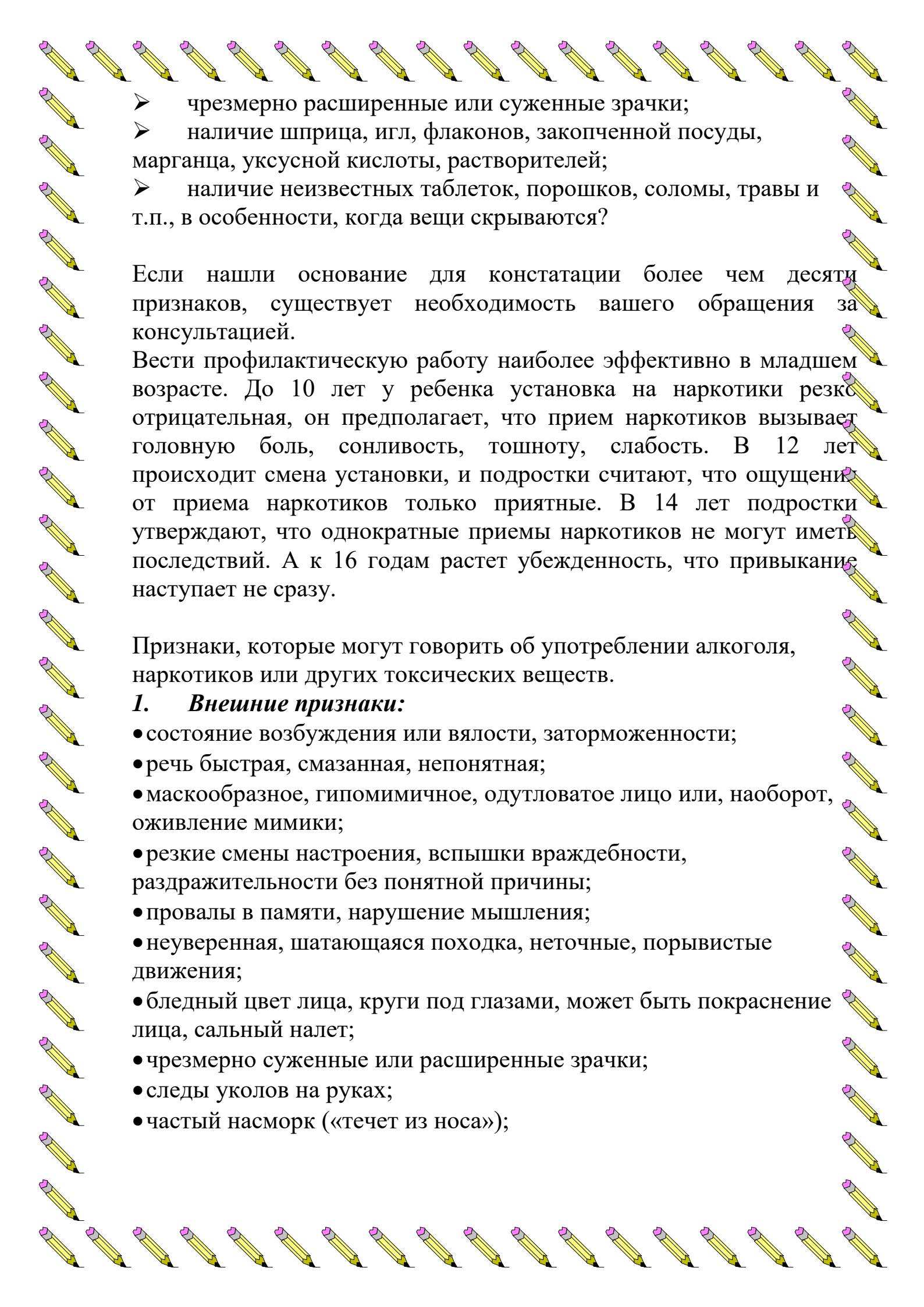
Как обезопасить подрастающее поколение, своих собственных детей?

Как свести степень риска к минимуму?

Предлагаемая вам анкета содержит ряд вопросов, ответы на которые помогут сориентироваться в проблемах ваших взаимоотношений с детьми и определить степень риска раннего начала употребления наркотиков.

Замечали ли Вы за вашим ребенком?

- резкое снижение успеваемости;
- пропажу одежды, ценных вещей, денег и т.д.;
- частую непредсказуемую резкую смену настроения;
- самоизоляцию, уход от участия в семейных событиях;
- избегание общения с домашним окружением;
- гневливость, агрессивность, вспыльчивость, потерю энтузиазма;
- высказывания о бессмысленности жизни;
- общие психологические изменения (нарушение памяти, неспособность мыслить логически), вид нездорового человека (бледность, отчетность, покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке, следы уколов);
- частые синяки, порезы, не находящие удовлетворительного объяснения («Просто упал»);
- появление татуировок, следов ожогов сигаретой, порезов на предплечьях;
- бессонницу, повышенную утомляемость, сменяемую необъяснимой энергичностью;

- 
- чрезмерно расширенные или суженные зрачки;
 - наличие шприца, игл, флаконов, закопченной посуды, марганца, уксусной кислоты, растворителей;
 - наличие неизвестных таблеток, порошков, соломы, травы и т.п., в особенности, когда вещи скрываются?

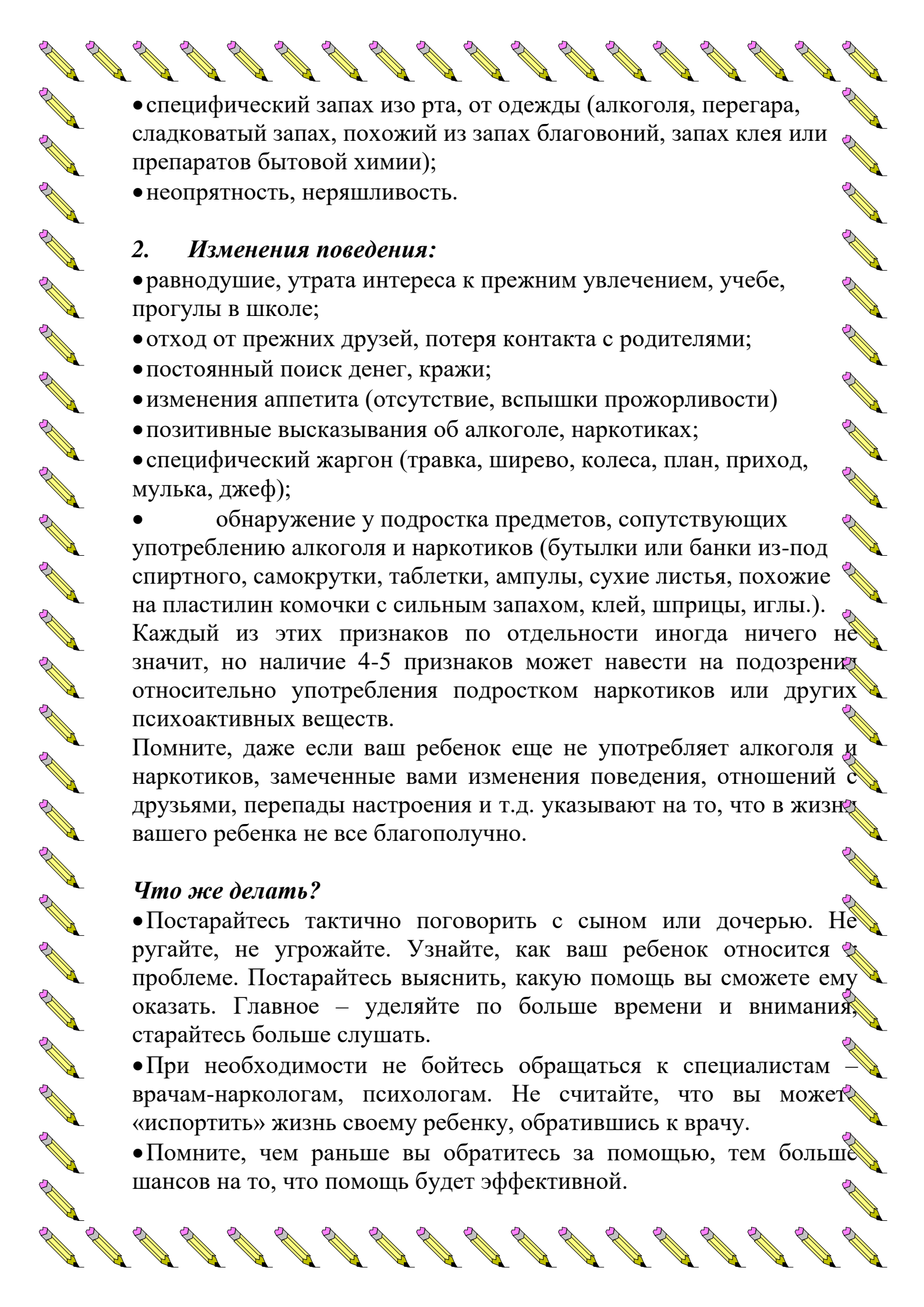
Если нашли основание для констатации более чем десяти признаков, существует необходимость вашего обращения за консультацией.

Вести профилактическую работу наиболее эффективно в младшем возрасте. До 10 лет у ребенка установка на наркотики резко отрицательная, он предполагает, что прием наркотиков вызывает головную боль, сонливость, тошноту, слабость. В 12 лет происходит смена установки, и подростки считают, что ощущение от приема наркотиков только приятные. В 14 лет подростки утверждают, что однократные приемы наркотиков не могут иметь последствий. А к 16 годам растет убежденность, что привыкание наступает не сразу.

Признаки, которые могут говорить об употреблении алкоголя, наркотиков или других токсических веществ.

1. Внешние признаки:

- состояние возбуждения или вялости, заторможенности;
- речь быстрая, смазанная, непонятная;
- маскообразное, гипомимичное, одутловатое лицо или, наоборот, оживление мимики;
- резкие смены настроения, вспышки враждебности, раздражительности без понятной причины;
- провалы в памяти, нарушение мышления;
- неуверенная, шатающаяся походка, неточные, порывистые движения;
- бледный цвет лица, круги под глазами, может быть покраснение лица, сальный налет;
- чрезмерно суженные или расширенные зрачки;
- следы уколов на руках;
- частый насморк («течет из носа»);

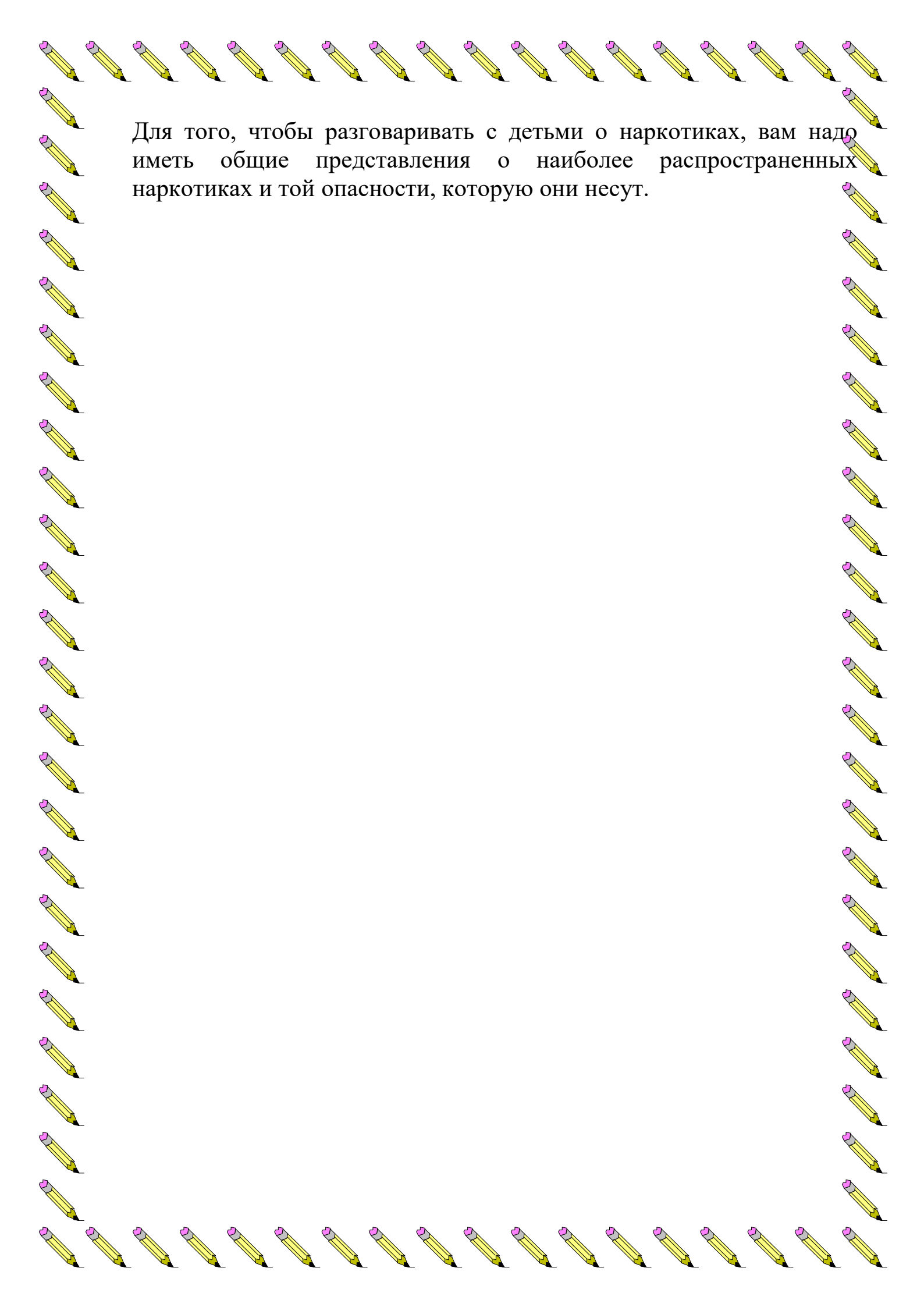
- 
- специфический запах изо рта, от одежды (алкоголя, перегара, сладковатый запах, похожий из запах благовоний, запах клея или препаратов бытовой химии);
 - неопрятность, неряшливость.

2. Изменения поведения:

- равнодушие, утрата интереса к прежним увлечениям, учебе, прогулы в школе;
 - отход от прежних друзей, потеря контакта с родителями;
 - постоянный поиск денег, кражи;
 - изменения аппетита (отсутствие, вспышки прожорливости)
 - позитивные высказывания об алкоголе, наркотиках;
 - специфический жаргон (травка, ширево, колеса, план, приход, мулька, джеф);
 - обнаружение у подростка предметов, сопутствующих употреблению алкоголя и наркотиков (бутылки или банки из-под спиртного, самокрутки, таблетки, ампулы, сухие листья, похожие на пластилин комочки с сильным запахом, клей, шприцы, иглы.).
- Каждый из этих признаков по отдельности иногда ничего не значит, но наличие 4-5 признаков может навести на подозрение относительно употребления подростком наркотиков или других психоактивных веществ.
- Помните, даже если ваш ребенок еще не употребляет алкоголя и наркотиков, замеченные вами изменения поведения, отношений с друзьями, перепады настроения и т.д. указывают на то, что в жизни вашего ребенка не все благополучно.

Что же делать?

- Постарайтесь тактично поговорить с сыном или дочерью. Не ругайте, не угрожайте. Узнайте, как ваш ребенок относится к проблеме. Постарайтесь выяснить, какую помощь вы сможете ему оказать. Главное – уделяйте по больше времени и внимания, старайтесь больше слушать.
- При необходимости не бойтесь обращаться к специалистам – врачам-наркологам, психологам. Не считайте, что вы можете «испортить» жизнь своему ребенку, обратившись к врачу.
- Помните, чем раньше вы обратитесь за помощью, тем больше шансов на то, что помощь будет эффективной.



Для того, чтобы разговаривать с детьми о наркотиках, вам надо иметь общие представления о наиболее распространенных наркотиках и той опасности, которую они несут.