

## **Родителям о наркотиках (информация, советы, рекомендации)**

Уважаемые родители!

Еще совсем недавно, несколько лет назад мы были так далеки оттого, что сегодня мощной, мутной волной захлестнуло всех нас. Может быть, еще где-то и остались заповедные уголки, нетронутые бедой, именуемой НАРКОМАНИЯ. Вы можете решить, что Вам это неинтересно и Вас это не касается. Увы, касается! Касается уже потому, что наркоманов становится все больше, и это не какие-то «пришельцы», это – наши дети, знакомые. Цель данной работы дать Вам необходимую информацию по определению признаков, проявляющихся при потреблении наркотических средств подростком, а также последовательность действий при подозрении на потребление наркотиков и при их передозировке.

### **1. Виды наркотиков.**

Наркотические средства – вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, включенные в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации, в соответствии с законодательством Российской Федерации, международными договорами Российской Федерации, в том числе конвенцией о наркотических средствах 1961 года. Наркомания – это тяжелое заболевание, имеющее тенденцию к быстрому, эпидемиологическому распространению и выражающееся в психической и физической зависимости человека от наркотических средств, что приводит к глубокому истощению функций организма.

Существуют следующие типы классификации наркотических средств: по фармакологическому действию: - стимулирующего действия; - седативного действия; - галлюциногенного действия. по способу получения: - растительного происхождения; - полусинтетические; - синтетические.

### **2. Общие признаки потребления психоактивных и наркотических веществ**

*Физиологические признаки:*

- бледность кожи;
- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза (в зависимости от того, какой был принят наркотик, поэтому некоторые наркоманы носят темные очки);
- замедленная, несвязная речь;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное потребление пищи;
- понос, тошнота, приступы рвоты, частые головные боли;
- озноб (подросток одевается «не по погоде»);
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);

*Поведенческие признаки:*

- беспричинное возбуждение, вялость;
- повышенная работоспособность;
- нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;
- уходы из дома, прогулы школы по непонятным причинам; - трудность в сосредоточении на чем-то конкретном;
- бессонница;
- болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
- повышенная утомляемость;
- прекращение общения с близкими прежде людьми;
- снижение успеваемости в школе;
- постоянные просьбы дать денег;
- пропажа из дома ценностей, книг, одежды, видео- и аудиотехники;
- частые телефонные звонки;
- самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
- вранье, изворотливость, лживость;
- уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;

- неопрятный внешний вид;
- склонность к прослушиванию специфической музыки;
- проведение большей части времени в компаниях асоциального типа.

Очевидные признаки:

- следы от уколов, порезы, синяки (при попадании инфекции в этих местах появляются нарывы и язвы, поэтому многие наркоманы предпочитают носить одежду с длинными рукавами);
- бумажные и денежные купюры, свернутые в трубочки;
- маленькие закопченные ложечки;
- капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
- папиросы «Беломор» в пачках из-под сигарет.

Понять, потребляет ли Ваш ребенок психоактивные вещества и какие можно уже по его внешнему виду.

**Опиаты.** Все природные наркотические средства опийной группы получают из мака. В нашем регионе чаще всего опийные наркотики встречаются в следующем виде: - маковая соломка – измельченные и высушенные части стеблей и коробочек мака (зерна мака наркотически активных веществ не содержат); - ацелированный опий – готовый к потреблению раствор, полученный в результате ряда химических реакций, имеет темно-коричневый цвет и характерный запах уксуса; - опий-сырец - специально обработанный сок растений мака, используется как сырье для приготовления раствора ацелированного опия. Субстанция, напоминающая пластилин. Цвет – от белого до коричневого. Продается небольшими кусочками - шариками. - метадон – сильный синтетический наркотик опийной группы. Продается в виде белого порошка или готового раствора. К этой группе относятся также меперидин, пропоксифен; - полусинтетические препараты – на основе естественного сырья – героин, кодеин, гидроморфин. Наиболее же широко используемым опиатом сегодня является героин. Опиаты вызывают состояние эйфории («приход»), спокойствия, умиротворенности. Включаясь в обменные процессы, приводят к быстрому (иногда после одного-двух приемов) возникновению сильнейшей психической и физической зависимости. При потреблении опийных препаратов (опий-сырец, маковая соломка, морфин, кодеин, героин и др.) наблюдается: необычная сонливость в самое разное время; замедленная, «растянутая» речь, подросток «отстает» от темы и направления разговора; наблюдается добродушное, покладистое, предупредительное поведение; впечатление постоянной задумчивости; стремление к уединению в тишине и темноте независимо от времени суток; очень узкий зрачок, не реагирующий на изменение освещенности; снижение остроты зрения при плохом освещении; снижение болевой чувствительности. Действие наркотика продолжается 6-12 часов.

**Каннабиоиды.** Препараты на основе растения конопли. Из этого класса наркотиков наиболее известны марихуана («травка»), гашиш, анаша («план»). Марихуана представляет собой смесь листьев, семян, стеблей и цветочных головок конопли. Смола, получаемая из верхушек зрелой конопли, известна как гашиш. Каннабиоиды, как правило, вдыхаются в процессе курения. Марихуану называют «воротами в мир наркотиков». Первые пробы не сопровождаются опасными последствиями, характерными для других психоактивных веществ, что снижает страх перехода к ним. Интоксикация развивается сразу после курения, достигая максимума через 10-30 минут, и длится 2-4 часа. Повышается чувствительность к внешним раздражителям, интенсивность восприятия цвета, вкуса и музыки, появляется ощущение парения, возникает ощущение большой насыщенности времени событиями, уверенности в себе, усиление сексуальных побуждений. Длительный прием может сопровождаться повышенным риском рака легких. При потреблении каннабиноидов ощущается сладковатый запах изо рта, от волос или одежды, подросток беспричинно смеется, кашляет, глаза налиты кровью, наблюдается повышенный аппетит.

**Седативные и снотворные вещества (барбитураты).** Все снотворные и седативные вещества потенцируют действие друг друга. Препараты могут эпизодически использоваться подростками для получения седативного или эйфорического эффектов. Малые дозы препаратов напоминают алкогольную интоксикацию. При потреблении седативных и снотворных веществ (барбитураты) характерны расслабленность, миролюбие, сонливость, падение активности, внимания, пассивность, головокружение, нарастающая сонливость с эпизодами возбуждения или тревожности, или депрессия с раздражительностью. Постепенно нарастает сонливость,

переходящая в ступор, может наступить смерть во сне. Кокаин. Производное растения кока. Порошок кокаина чаще вдыхается через нос или потребляется в процессе курения («крэк»). Используется также подкожное и внутривенное введение. Препарат дает интенсивное чувство эйфории, длящееся 15-30 минут после внутривенного введения. Многие из потребителей кокаина, контролируя его употребление, длительное время избегают физической зависимости, однако мнение о том, что кокаин ее не вызывает, оказалось ошибочным. Период формирования зависимости составляет четыре года у взрослых и полтора у подростков. Психическая же зависимость появляется очень быстро и может развиться после однократного приема. Очень частым осложнением приема кокаина является кокаиновый психоз, который проявляется в опасном для окружающих агрессивном поведении, галлюцинациях, бреде. Прием кокаина способствует появлению депрессии и суицидальных попыток. При потреблении кокаина отмечается потеря всякой потребности в пище, сне, пониженное настроение. Сопровождается сопением, шмыганием носом и выделениями из носа, чиханием, возбудимостью, словоохотливостью, возбужденностью, расширенными зрачками.

**Амфетамины.** Группа наркотиков, обладающих психостимулирующим возбуждающим действием. Эти наркотики получают из лекарственных препаратов, содержащих эфедрин. В природе эфедрин содержится в растении эфедре. Амфетамины чаще всего встречаются в следующем виде: - эфедрон – готовый к потреблению раствор. Имеет розоватый либо прозрачный цвет и характерный запах фиалки. - первитин – готовый к потреблению раствор. Маслянистая жидкость, имеющая желтый либо прозрачный цвет и характерный запах яблок. - эфедрин – кристаллы белого цвета, полученные из растения эфедре. - speed – готовые к потреблению кристаллы желтого цвета. Их вдыхают или курят. Потребление этих наркотиков наиболее опасно в подростковом возрасте из-за того, что разрушительные последствия для психики наступают очень быстро. При потреблении наблюдается излишняя двигательная активность, болтливость, деятельность носит непродуктивный и однообразный характер, отсутствует чувство голода, нарушается режим сна и бодрствования, появляется сильное сексуальное раскрепощение. Действие наркотика продолжается до 12 часов. Формируется психическая и физическая зависимость. Продолжительное потребление требует постоянного увеличения дозы наркотиков. Амфетаминовая наркомания имеет “запойный” характер- периоды потребления наркотиков сменяются “холодными” периодами, продолжительность которых со временем сокращается. При потреблении амфетаминов отмечается повышенное ощущение физической силы, энергии, сверхактивность, бессонница, потеря аппетита, расширенные зрачки, усиленное сердцебиение, учащенное дыхание, повышенное кровяное давление, частое мочеиспускание.

**Галлюциногены.** ЛСД («кислота», «бювар»). Синтетический наркотик. Бесцветный порошок без запаха либо прозрачная жидкость без запаха. Этой жидкостью пропитывают разрисованную яркими рисунками бумагу, ткань. Затем пропитанную основу нарезают на кусочки – дозы. Воздействует на умственную деятельность и порождает бредовые ассоциации, приводящие к помрачению рассудка и утрате личностного восприятия. Даже однократный прием ЛСД может привести к изменению генетического кода и необратимо повредить головной мозг. В психике могут остаться следы, схожие по своим проявлениям с заболеванием шизофренией. С каждым последующим приемом разрушения усугубляются. Наркотик накапливается в клетках мозга, и его действие может сказываться спустя несколько месяцев. Псилоцин и псилоцибин – наркотические вещества, обладающие галлюциногенным эффектом, содержатся в грибах-поганках. Высушенный гриб содержит в среднем 0,2-0,4% псилоцибина. Наркотическое опьянение сопровождается изменением восприятия окружающего мира, нарушением ощущения своего тела и нарушением координации движений. Полностью теряется контроль над собой. Потребление влечет за собой необратимые изменения в структурах головного мозга. Возникают психические нарушения вплоть до полного распада личности. Наибольшей популярностью псилоцибиновые грибы пользуются у подростков среднего возраста. Главная опасность этих наркотиков – в их доступности. При потреблении галлюциногенов (наибольшее распространение приобрел «ЛСД») наблюдается повышение частоты пульса и кровяного давления, расширение зрачков, дрожание рук, холодные и потные ладони. Необходимо быть внимательным и проявлять настороженность к подросткам, которые достаточно долго курят табак, употребляют спиртные напитки, приобщаются к насваю, возможно, это – этап или поиск более сильного психостимулирования.

### **3. Последовательность действий родителей при подозрении на потребление наркотиков ребенком**

Предположение, что ребенок потребляет наркотики, вызывает у родителей сильные отрицательные эмоции, за которыми нередко следуют скоропалительные, необузданные действия, которые могут только усугубить ситуацию. Прислушайтесь к советам специалиста, психиатра-нарколога из Санкт-Петербурга, врача высшей категории С.Тихомирова.

1. Сохраняйте спокойствие и достоинство. Найдите в себе силы для решения ситуации. Не нужно впадать в панику, Вы не имеете на это права. Криком на ребенка, битьем, угрозами Вы ничего не добьетесь. 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.

2. Разберитесь в ситуации. Даже в том случае, когда Вам точно известно, что ребенок потребляет наркотики, это отнюдь не означает, что он обязательно станет зависимым от наркотиков и через непродолжительное время погибнет. Формирование зависимости от наркотиков происходит достаточно быстро, но все же на это требуется время. Нельзя не учитывать, что подростка могли уговорить «только попробовать» наркотик или дали его обманным путем вместо чего-то другого (например, лекарства, витамина и т.п.), вынудили принять его под давлением или в состоянии алкогольного опьянения. Не спешите с категоричными выводами. Бывают случаи, что первое знакомство с наркотиком становится последним. Постарайтесь определиться, сумеете ли Вы сами справиться с ситуацией или же необходимо обратиться за помощью к специалистам.

3. Сохраните доверие ребенка к себе. Поговорите со своим ребенком на равных. Отсутствие общения приводит к нарастанию непонимания, отдаляет Вас и ребенка друг от друга. Нормальное общение всегда включает в себя способность не только слушать, но и слышать. Оно поможет Вам лучше понять своего ребенка, узнать его взгляды и чувства. У подростков достаточно сильно желание к общению, стремление быть выслушанным. Очень ценным для сохранения доверия может быть разговор-воспоминание о Вашем детстве, юности, о совершенных в прошлом ошибках, о Вашем собственном опыте употребления алкоголя, неудачного самолечения психических травм. Возможно, в таком разговоре удастся выявить общность Ваших прошлых и стоящих сегодня перед ребенком проблем. Вполне возможно, что ребенок потребляет наркотики, чтобы самоутвердиться, пережить жизненную драму.

4. Узнайте как можно больше сведений о действиях, последствиях различных психоактивных веществ. Обладая этими сведениями, будьте внимательны, не обнаруживаете ли Вы признаки, указывающие на то, что Ваш ребенок потребляет наркотики. Если Ваши предположения подтвердились, не притворяйтесь, что все в порядке.

5. Измените свое отношение к ребенку. Случившееся должно заставить Вас понять, что Ваш ребенок – уже взрослый человек, который по своей глупости и самонадеянности начал принимать наркотики, зная, что это крайне опасно. После этого ребенок не должен получать от Вас никаких денег на карманные расходы. Дети часто считают родительские деньги своими собственными. Дайте понять, что это не так.

6. Не позволяйте собой манипулировать. Будьте готовы встретить сопротивление со стороны ребенка, его раздражение, попытки Вами манипулировать. Такие попытки шантажа могут быть предприняты неоднократно, обычно для получения денег. В случае отказа ребенок может заявить, что если он не получит денег, то его убьют за долги, или он покончит с собой. Подобные заявления должны встречать только спокойный и решительный ответ «нет». К шантажу могут присоединиться демонстративные попытки покончить с собой, чтобы Вы своевременно его спасли и исполнили желание подростка. Введение ограничений в конце концов поможет подростку убедиться в том, что он Вам небезразличен. А Вы не забудьте подчеркнуть, что действуете так, любя и тревожась за него, и поступаете так в его интересах.

7. Не исправляйте за ребенка его ошибки. Заглаживая ошибки своего ребенка, родители усиливают его склонность к продолжению потребления наркотиков. Получается, что за свое поведение подросток получает двойное вознаграждение: сначала в виде «химического счастья» от наркотика, а потом и ликвидацию всех неприятных последствий. Подобная родительская забота

оборачивается «медвежьей услугой»: ребенок не сталкивается с последствиями своего поведения и не делает выводов, становится безответственным и непригодным к жизни в обществе.

8. 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. Он их просто не слушает или делает вид, что слушает, на самом деле практически не слыша ни единого Вашего слова. Такое отношение к Вашим словам формируется у ребенка потому, что Вы не выполняете ни одно из своих «страшных» обещаний. Поэтому, выслушав Ваши очередные угрозы, он легко дает обещание исправиться, стать «нормальным» человеком. Обещать он будет все, что угодно, так как не собирается ничего выполнять. Он давно перестал верить в реальность Ваших угроз. Ребенок считает Вас своей собственностью, поэтому не ждет от Вас никаких конкретных действий. Но в том случае, когда ВЫ выполните то, что обещали, он станет гораздо более управляемым и послушным.

9. Приложите усилия, чтобы привлечь ребенка к лечению. Необходимо собрать, например, у психиатра-нарколога вместе всех людей, которые значимы для пациента и обеспокоены его наркотизацией. Этим лицам специалист может помочь составить письменные отчеты о потреблении им наркотиков, его поведении, о котором они сами знают, и об их чувствах, вызванных таким поведением. Нужно, чтобы в отчете каждый человек из окружения, значимого для подростка, описал, какие чувства вызывает у него лично конкретный поступок или поведение в целом подростка и как это отразилось на его отношении к больному. Сведения должны выражать участие и заботу о ребенке. Не нужно давать оценки, выражать гнев, обиду, осуждать. Психиатр-нарколог поможет заинтересованным лицам выбрать и обсудить необходимое для пациента лечение. План лечения обдумывается заранее, для того чтобы больной, приняв решение начать лечение, имел возможность сразу госпитализироваться в наркологический стационар. Врачу также необходимо помочь всем заинтересованным лицам решить, что они будут делать, если пациент отвергнет все предлагаемые формы помощи. После этого организуется групповая встреча с пациентом, во время которой значимые для него лица излагают все данные отчета и рекомендации в объективной, участливой и не оценочной манере.

10. Предоставьте ребенку возможность прекратить прием наркотиков самостоятельно. Бывают случаи, когда ребенок сам признается в том, что он употребляет наркотик, но категорически отказывается обращаться за помощью к врачу. Разрешите ему попробовать предпринять такую попытку. Это практически невозможно, но дайте ребенку самому убедиться в этом.

11. Не допускайте самолечения. Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения. Для лечения наркотической зависимости используются определенные препараты, неграмотное применение которых может привести к серьезным осложнениям, угрожающим жизни. Грамотное, квалифицированное лечение может проводить только психиатр-нарколог.

12. Помогите ребенку найти врача. Для этого имеются «телефоны доверия», узнайте все о клиниках и специалистах, которые должны иметь лицензию на консультирование, диагностику, лечение и реабилитацию больных с наркотической зависимостью. Посоветуйтесь по телефону, как вести себя в создавшейся ситуации. Возможно, прием наркотиков – это попытка ребенка решить свои личные проблемы. Тогда лучше сначала проконсультироваться с психологом или психотерапевтом, которые работают в наркологических учреждениях. Если Вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу. Узнайте о различных методах лечения, разных врачах, после чего выберите тот метод и того специалиста, которому Вы доверяете. Помощь ребенку в поисках врача – это единственное одолжение, которое Вы должны сделать. Необходимо поддержать решение ребенка обратиться за помощью к врачу и присутствовать на первом приеме для моральной поддержки.

13. Восстановите доверие к ребенку, после того, как он прекратит потреблять наркотики. В первую очередь прекратите обсуждать проблему наркотической зависимости, не напоминайте ребенку о самом существовании наркотика, так как навязчивые разговоры могут сыграть провокационную роль. Установите разумные границы контроля. Конечно, Вы не сразу

успокойтесь, но не позволяйте страхам взять верх над благоразумием, не опускайтесь до обысков, осмотра ребенка – это не поможет, но травмирует его.

14. Помогайте ребенку изменить жизнь к лучшему. Постарайтесь найти время для общения с подростком и совместных занятий. Вместе ходите в театры, музеи, на спортивные соревнования. Поощряйте его увлечения, интересы, помогите ему найти дело по душе – все это поможет стать альтернативой потребления наркотиков. Обратите внимание на то, как Вы сами относитесь к курению, алкоголю, самолечению. Если Вы справились с негативным потреблением таких веществ, то Ваш пример послужит образцом поведения для Ваших детей. Не оставляйте достижения детей без внимания. Напоминайте им, что все плохое проходит.

#### **4. Передозировка психоактивных веществ.**

Этапы оказания первой помощи при передозировке наркотиков. Самой грозной опасностью употребления наркотиков и психотропных веществ является передозировка. В этом случае может наступить смерть от остановки дыхания, сердца или перекрытия рвотными массами дыхательных путей. Важно вовремя оказать первую помощь и срочно вызвать врачей из службы «03». Признаками передозировки являются: потеря сознания, резкая бледность, неглубокое и редкое дыхание, плохо прощупывающийся пульс, отсутствие реакции на внешние раздражители, рвота.

#### **Этапы оказания первой помощи при передозировке наркотиков.**

- вызвать «скорую помощь»;
- повернуть подростка на бок;
- очистить дыхательные пути от слизи и рвотных масс;
- следить за характером дыхания до прибытия врачей;
- при частоте дыхательных движений меньше 8-10 в минуту произвести искусственное дыхание изо рта в рот.

#### **5. Что необходимо делать родителям, чтобы уберечь детей от наркотиков**

1. Содействовать укреплению чувства собственного достоинства собственного ребенка, для этого нужно:

- а) создать в семье атмосферу доверия и безопасности;
- б) выработать ясные и справедливые правила, быть последовательными при договоренностях;
- в) способствовать инициативе и самостоятельности;
- г) искренне заботиться о внутренних чувствах ребенка, то есть интересоваться его желаниями и проблемами в школе и на улице, среди ровесников и в компании.

2. Запомнить, что систематические придирки и наказания менее результативны, чем поддержка, похвала и конструктивная критика. Поступайте со своими детьми так, потому что:

- Низко оценивая себя, они в первую очередь становятся жертвами наркомании.
- Без доверия к близким, ребенок не обратится к ним в кризисной ситуации.
- Противоречивые и несправедливые требования способны привести к болезненным ситуациям и подтолкнуть к поискам «обезболивающего».