



Советы родителям

Наиболее часто в употребление наркотиков вовлекаются подростки 12-18 лет.

Причины, по которым дети начинают употреблять наркотики:

- ✓ любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);
- ✓ желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т. д.;
- ✓ желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;
- ✓ безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате — эксперименты от скуки.

Часто родители узнают о том, что их ребенок принимает наркотики далеко не сразу.

Чтобы не запустить этот процесс, постарайтесь внимательно относиться ко всем изменениям в поведении Вашего ребенка и в его распорядке дня.

Изменения могут быть следующими:

- ✓ Подросток поздно ложится спать, поздно встает утром с постели;
- ✓ Проводит больше времени вне дома;
- ✓ Проявляет чрезмерную говорливость, повышенную активность;
- ✓ Проявляет вялость, заторможенность, апатию;
- ✓ Говорит несвязно, заговаривается;
- ✓ Движения неуклюжие, порывистые;
- ✓ Стал более скрытен;

- ✓ Часто агрессивен;
- ✓ Потерял интерес к учебе, прежним занятиям и друзьям;
- ✓ Увеличил денежные расходы или стал вытаскивать деньги или ценные вещи из дома;
- ✓ Проявляет частые перепады в настроении. Несоответствие настроения ситуации: равнодушие в споре или агрессия по пустякам;
- ✓ Совершает правонарушения;
- ✓ Начал говорить шепотом или на непонятном Вам сленге со своими знакомыми по телефону, часто уединяется с ними в безлюдных местах;
- ✓ Завел новых подозрительных друзей или старые друзья стали немного странными;
- ✓ Наблюдаются изменения размеров зрачков: их увеличение или сужение независимо от освещения;
- ✓ Появление в доме пузырьков, бутылочек, бумажных трубок, закопченных ложечек, капсул;
- ✓ Наличие на теле синяков, следов инъекций, порезов. Следы инъекций могут быть на ладонях, голове, других частях тела;
- ✓ Наличие шприцов, сушеной травы, непонятных таблеток, порошков, маленьких картинок, напоминающих марки.

Что делать?

Не паниковать! Не считайте себя виноватыми. Не задабривайте. Не кричите, не запугивайте, не плачьте. Прячьте ценные вещи, не давайте много денег. Не помогайте наркозависимому решать его проблемы с долгами. Будьте как можно более спокойны и тверды.

Больше общайтесь с Вашим ребенком в спокойной, доброжелательной форме, не оскорбляя и не отталкивая его. Старайтесь его понять. Общение даст Вам больше реальности о нем и сложившейся ситуации, а Вашему сыну или дочери даст больше реальности о Ваших чувствах и целях относительно его(ее) и сложившейся ситуации.

В общении старайтесь выяснить:

1. Какие наркотики, в каком количестве и как давно он употребляет;
2. Где и у кого он берет наркотики;
3. С кем принимает наркотики.

Если подросток пытается скрыть употребление наркотиков, спокойно и твердо скажите, что Вы его любите и доверяете ему, но, чтобы Вы были спокойны, он должен пройти экспертизу на наркотики или экспресс-тест. Наркологическую экспертизу можно сделать в любом наркологическом диспансере. Но сначала можно провести тест на наркотики в домашних условиях, купить тест можно в аптеке.

Если Вы не знаете, какой наркотик употребляет Ваш ребенок, то сначала можно сделать мульти-тест.

Как проводить экспресс-тесты подробно написано в инструкциях к ним.

Не допускайте самолечения.

Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения.

Если вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет алкоголь, наркотики, нужно, не теряя времени, **обратиться к психиатру-наркологу.**

Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Берегите собственные силы, они вам еще пригодятся. Тем более, что выплеском эмоций добиться чего-то будет сложно. Представьте себе, как бы вы себя вели, заболел ваш ребенок другой тяжелой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придет в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться намного глубже. Если состояние здоровья или поведение ребенка доказывают, что он принимает наркотики регулярно, значит, пришло время решительных действий.

И еще:

- ✓ Разговоры о наркотиках - единственное и любимое развлечение наркомана. Долгие разговоры с ним на эту тему могут даже доставить

удовольствие другим собеседникам (например, если кто-то интересуется своеобразным жаргоном и фольклором наркотической субкультуры), но такие беседы не имеют лечебного значения и с этой точки зрения будут пустой тратой времени.

- ✓ Наркоман часто пытается убедить нас, причем нередко весьма впечатляюще, что хочет заняться чем-то серьезным. И чем более мы радуемся его энтузиазму, тем более он чувствует себя так, словно уже осуществил свое намерение, и обычно этим и ограничивается.
- ✓ Наркоманы испытывают более удовольствие, если им удастся вернуть в свою среду того, кто пытался вырваться из их круга, поэтому полная смена окружения (например, переезд в другой город или местность) увеличивает шансы подростка на разрыв с группами наркоманов, а тем самым с наркотиками.