|  |
| --- |
| **Памятка для родителей «Как не просмотреть ребенка»** |

|  |
| --- |
| **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**  Одной из главных угроз национальной безопасности продолжает оставаться массовое распространение наркомании, повышение доступности психоактивных и психотропных веществ. Основным методом решения данной проблемы является нацеленность государственной политики  Российской Федерации на профилактику  употребления психоактивных веществ и предотвращение роста уровня социально-опасных явлений. Проблема наркомании, ежедневно охватывая десятки семей, давно приняла характер эпидемии и от этого никто не застрахован. Риск попасть в зависимость постоянно растёт: появляются новые виды наркотиков, которые в последнее время могут предложить ребёнку в любом месте. Причины употребления наркотиков в молодёжной среде, как правило, вызваны отсутствием у подростка сил справиться с имеющимися проблемами, трудностями в учёбе, непониманием со стороны родителей, отсутствием друзей, постоянных  интересов и увлечений.  Именно поэтому, уважаемые родители, вы всегда должны быть на чеку, вооружившись знаниями, которые помогут своевременно оказать необходимую  помощь и предотвратить беду.  **Вы можете заподозрить потребление Вашим ребёнком наркотиков, если замечаете, что его поведение меняется:**  **Поведенческие признаки употребления наркотиков:**  нарастающая скрытность ребёнка;  сонливость или, наоборот, бессонница;  снижение интереса к учёбе, увлечениям, прогулы уроков и дополнительных занятий;  ухудшение памяти и внимания, снижение успеваемости;  увеличение финансовых запросов, пропадание из дома ценных вещей и денежных средств;  появление новых подозрительных друзей;  появление неопрятности во внешнем виде, склонность к прослушиванию специфической музыки;  изменение настроения ребёнка по непонятным причинам, появление болезненной реакции на критику;  изворотливость, лживость, уход от ответов на прямые вопросы;  обнаружение у ребёнка пачек лекарств снотворного или успокоительного действия;  обнаружение какой-нибудь сушёной травы, которая может напоминать вид лекарственной ромашки и это действительно так, даже обычный сбор лекарственных трав может быть обработан химическим раствором, изменяющим сознание потребителя.  **Физиологические признаки употребления наркотиков:**  бледность или покраснение кожи;  расширенные или суженные зрачки; покрасневшие или мутные глаза;  несвязная, замедленная или ускоренная речь;  потеря аппетита, похудение, а иногда – чрезмерное употребление пищи;  хронический кашель;  плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);  резкие скачки артериального давления;  расстройство желудочно-кишечного тракта.  **Признаки наркотического опьянения:**  напоминает алкогольное опьянение, но без характерного запаха алкоголя изо рта;  состояние эйфории, т.е. приподнятое настроение, безмятежное блаженство в сочетании с замедлением или ускорением мышления, оживлённость, общительность, болтливость, назойливость;  возникновение сексуального возбуждения, внезапно сменяющееся недовольством;  заторможенность мыслительных и мышечно - мускульных реакций, опаздывание с выполнением команд, оцепенение, вплоть до полного отключения, отсутствие реагирования на обращения;  полная потеря сознания на длительное время при употреблении большой дозы наркотиков, появление расстройства координации движений, мелкое дрожание пальцев рук, пошатывание при ходьбе, резкие отклонения в сторону от направления движения, ярко выраженная мимика, смазанная, невнятная, замедленная, с внезапными остановками, непоследовательная речь, излишняя жестикуляция;  обвисшие губы, полузакрытые веки, расширенные зрачки независимо от освещения, повышенная потливость, учащение пульса, появление бледности или покраснения лица; по окончании действия препаратов - вялость, малоподвижность, безразличие к окружающему, пребывание в дремотном, заторможенном состоянии или впадение в глубокий сон.  **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ РЕБЁНКА В УПОТРЕБЛЕНИИ НАРКОТИКОВ:**  **1. 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 ребёнок употребляет  наркотики. Если Ваши предположения подтвердились, не притворяйтесь, что всё в порядке.  **2. Не поддавайтесь панике.**  Найдите в себе силы  для решения ситуации. Криком на ребёнка, битьём, угрозами Вы ничего не добьётесь. Найдите смелость сказать ему о своих подозрениях прямо такими словами: «Мне кажется, что ты принимаешь наркотики».  **На настраивайтесь на лёгкую победу.**  Скорее всего, Вы даже не дождётесь честного признания.  Наркоманию (как алкоголизм) называют «болезнью отрицания», потому что заболевший человек даже самому себе не признаётся в своей зависимости, ему всегда кажется, что стоит только захотеть – и он сможет отказаться от привычки.  **Наберитесь терпения и постарайтесь понять,** что ребёнок повзрослел и он вовсе не Ваша собственность,  поэтому вправе жить так, как хочет, и самостоятельно выбирать – употреблять ему наркотики или нет. Другое дело, что Вы просто обязаны, сказать ему, что не одобряете этот выбор, и сделать всё, чтобы он имел полную информацию о том, что его ждёт в будущем, какие необратимые процессы будут происходить в организме, если отказаться от лечения.  **Постарайтесь понять, что не в Ваших силах всё изменить сиюминутно.** Самое сложное – признать, что Ваш ребёнок всё равно будет делать то, что считает нужным. Но при этом он должен знать, что ответственность за свой образ жизни (и за последствия своей болезни) он несёт самостоятельно.  **Не пытайтесь бороться в одиночку –** обычно это бесполезно, не делайте из этой болезни семейной тайны, обязательно обратитесь за помощью  к специалистам. Большинство консультантов и психологов уверены, что лечение нужно начинать с близких. Речь здесь идёт далеко не о медикаментозном лечении. Речь о духовном самосовершенствовании.  **3. Предложите подростку провести в домашних условиях тестирование методом иммунохроматографической диагностики.**  Тестирование позволяет увидеть проблему  употребления наркотиков на начальной стадии в период «подсаживания» на наркотики и поэтому позволяет  вовремя приступить к борьбе с ней, а значит, даёт шанс предотвратить развитие наркологической зависимости. Но при этом, очень важно знать, уважаемые родители, что в современном обороте наркотических средств есть группа наркотиков, так называемых «дизайнерских» - это «соли», «спайсы», «миксы», которые при первичном тестировании набором иммунохроматографических полосок не выявляют в моче таких наркотических  соединений.  И соответственно, при наличии оснований полагать, что ребёнок действительно употребляет наркотические средства необходимо обратиться на приём к врачу наркологу, для проведения тестирования в наркологическом учреждении.  **ПОМНИТЕ, что недели могут решить судьбу Вашего ребёнка!**  **Не теряйте времени!**  **Не дайте себя убедить в том, что Ваши опасения беспочвенны!**  **Последовательность действий при получении положительного результата тестирования:**  **1. Не нужно бояться!**  Положительный результат – это не приговор, имеется возможность своевременно пройти лечение, а значит, и получить шанс на спасение от зависимости.  2. **Прежде всего, начните с себя!**  Если Вы хотите, чтобы Ваш ребёнок излечился от наркомании – начните анализ ситуации с себя и со своих семейных отношений. Где и как в семье были созданы условия  того, что ребёнок захотел сбежать в мир наркотиков? Прежде, чем лечить ребёнка, избавьтесь от этих условий, иначе Ваши действия не будут иметь эффекта.  3. **Разберитесь в ситуации.**  Даже в том случае, когда Вам точно известно, что ребёнок употребляет наркотики, это отнюдь не означает, что он обязательно станет зависимым от наркотиков. На формирование зависимости от наркотиков  требуется время. Нельзя не учитывать, что подростка могли уговорить «только попробовать» наркотик или дали обманным путём вместо чего-то другого, вынудили принять его под давлением или в состоянии алкогольного опьянения. Не спешите  с категоричными выводами. Бывают случаи, что первое знакомство с наркотиком становится последним. Но, при этом нужно знать, что от некоторых современных наркотиков синтетического происхождения зависимость формируется в довольно короткие сроки.  4. **Сохраните доверие ребёнка к себе.**  Поговорите со своим ребёнком на равных. Отсутствие  общения приводит к нарастанию непонимания, отдаляет Вас и ребёнка друг от друга. Нормальное общение всегда включает в себя  способность не только слушать, но и слышать.  Оно поможет Вам лучше понять своего ребёнка, узнать его взгляды и чувства. У подростка достаточно сильное желание к общению, стремление быть выслушанным.  5. **Не позволяйте собой манипулировать.**  Будьте готовы встретить сопротивление со стороны ребёнка, его раздражение, попытки Вами манипулировать. Такие попытки шантажа могут быть предприняты неоднократно, обычно  для получения денег или желания общаться с теми, с кем родители запрещают. В случае отказа ребёнок может заявить, что при наличии запрета, он что-то с собой сделает, или уйдёт из дома.  Подобные заявления должны встречать только спокойный и решительный ответ «нет». 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.  6. **Не исправляйте за ребёнка его ошибки.**  Заглаживая ошибки своего ребёнка, родители усиливают его склонность к употреблению наркотиков. Получается, что за своё поведение подросток получает двойное вознаграждение: сначала в виде «химического удовольствия» от наркотика, а потом и ликвидацию всех неприятных последствий. Подобная родительская забота оборачивается «медвежьей услугой»: ребёнок не сталкивается с последствиями своего поведения и не делает выводов, становится безответственным.  7. **Меньше говорите, больше делайте.**  Беседы, которые имеют нравоучительный характер и  содержат угрозы, обещания «лишить чего – то» (компьютера, сотовой связи, наличия карманных денег), быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению. Он просто их не слушает, или делает вид, что слушает. Такое отношение к Вашим словам  формируется  у ребёнка потому, что Вы не выполняете ни одно из своих обещаний. Поэтому, выслушав Ваши очередные угрозы, он легко даёт обещание исправиться. Обещать он будет всё, что угодно, так как не собирается ничего выполнять. Но в том случае, когда Вы выполните то, что обещали, он станет гораздо более управляемым и послушным.  И не считайте, что сын или дочь  стали потреблять наркотики только из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться намного глубже.  **8. Предоставьте ребёнку возможность прекратить приём наркотиков самостоятельно.**  Бывают случаи, когда ребёнок сам признаётся в том, что он употребляет те или иные запрещённые вещества, но категорически отказывается обращаться за помощью к врачу. Разрешите ему попробовать предпринять такую попытку. Это практически невозможно, но дайте ребёнку самому в этом убедиться. Но при этом, уважаемые родители, помните, что в период употребления или экспериментирования с наркотиками иногда время идёт на часы. Как уже было сказано ранее, от наркотиков синтетического производства  формирование зависимости происходит в очень короткие сроки.  9. **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 определённые препараты, неграмотное применение которых  может привести к серьёзным осложнениям, угрожающим жизни. Грамотное, квалифицированное лечение может проводить только психиатр – нарколог.  10. **Восстановите доверие  к ребёнку, после того, как он прекратить употребление наркотиков.**  В первую очередь прекратите  обсуждать  проблему наркотической зависимости, не напоминайте ребёнку о самом существовании наркотика, так как навязчивые разговоры могут  сыграть провокационную роль. Установите разумные границы контроля. Конечно, Вы не сразу успокоитесь, но не позволяйте  страхам взять верх над благоразумием, не опускайтесь до обысков, осмотров ребёнка – это не поможет, но травмирует его.  **11. Помогите ребёнку изменить жизнь к лучшему.**  Постарайтесь найти время для общения с подростком и совместных занятий. Вместе ходите по магазинам, в кино, в музей, посещайте спортивные мероприятия. Поощряйте его увлечения, интересы, помогите ему найти дело по душе – всё это поможет стать альтернативой потребления наркотиков. **Любые достижения ребёнка не оставляйте без внимания. Напоминайте им, что всё плохое проходит.**  **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! ПОМНИТЕ,**  **что решить эту проблему можно только совместными усилиями,**  **и ВАШЕ УЧАСТИЕ В ЭТОМ ДЕЛЕ НЕОЦЕНИМО!**  Информацию подготовила: оперуполномоченный группы межведомственного взаимодействия в сфере профилактики Управления ФСКН России по ЯНАО капитан полиции Оксана Анатольевна Сухорукова |