

Памятка родителям по профилактике и предупреждению употребления несовершеннолетними наркотических и других психоактивных веществ

Подростковый возраст — это время перемен, в котором родители сталкиваются с различными вызовами. Среди них — риск употребления наркотиков. Осознание проблемы на раннем этапе может предотвратить серьезные последствия.

Основными причинами употребления наркотиков может быть любопытство и банальная скука, стремление быть «как все», желание попробовать запретное, потребность в снятии напряжения, и поиск развлечений.

Главная задача каждого родителя: научить подростка, как реагировать, когда предлагают наркотики либо иные психоактивные вещества. Осведомлённость о силе влияния сверстников друг на друга может помочь обрести ему независимость в своих действиях. Поэтому родителям необходимо обсудить со своим ребёнком (когда ему будет 10-12 лет) вопросы поведения в среде сверстников, делая акцент на необязательное выполнение требований членов группы. **ВАЖНО** помочь выработать здоровый стиль жизни, вовремя выявлять потребности ребёнка, особенно проблемные и научить их разрешать. Подросток должен понимать источник своих переживаний. Ребёнку нужен позитивный опыт удовлетворения своих проблемных потребностей, чтобы в ситуации стресса он мог с ним справиться. Вот в таком случае его не возьмут «на слабо».

Рекомендации, при соблюдении которых возможно уберечь подростка не только от употребления наркотиков, но и спиртных напитков:

В первую очередь между родителями и подростком должны выстроиться доверительные отношения, несмотря на занятость и усталость после работы, необходимо ежедневно общаться с ребёнком, так как общение – это основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с Вами заставляет его обращаться к другим людям.

Постарайтесь выслушивать друг друга, а именно точку зрения ребёнка, не подвергать её жёсткой критике. Старайтесь в том или ином случае поставить себя на его место с целью понять его позицию, так как подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не понимал. Важно дать понять ребёнку, что он может обратиться к Вам в любой момент, когда это действительно необходимо. Данное поведение с Вашей стороны позволит почувствовать подростку Вашу заинтересованность в его судьбе.

По возможности старайтесь как можно больше проводить времени с ребёнком. Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, иным способом устраивать с ребёнком совместный досуг. Для ребёнка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от наркотиков и спиртных напитков.

Помните, что Ваш ребёнок уникален. При этом, он хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Помогайте своему ребёнку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. В случае возникновения конфликтной ситуации не кричите, постарайтесь разговаривать с ним в спокойном тоне, объяснить неправоту его действий (поступков) их последствия (можно привести примеры из жизненного опыта). Избегайте насмешливого или снисходительного тона.

КАКОЙ ВРЕД ПРИНОСЯТ НАРКОТИКИ?

Абсолютно все наркотики по своей природе являются ядами, поражающими все системы органов и тканей, но особенно центральную нервную систему, мозг, половую систему, печень и почки.

Как правило, люди с самым крепким здоровьем при регулярном употреблении наркотиков живут не более десяти лет. Большинство умирает раньше.

Весьма распространены случаи, когда люди, умирают в течение первого года с момента начала употребления наркотического вещества. Поскольку наркоманы пользуются не стерильными шприцами, среди них распространены многие болезни, передаваемые через кровь – СПИД, гепатит и другие. От этих болезней они часто умирают раньше, чем произошло отравление организма наркотиком.

Нарастает эмоциональное опустошение, возникает раздражительность, апатия, расслабление воли, а при употреблении отдельных наркотиков появляется слабоумие. Внешне все это проявляется вялостью, черствостью, грубостью, эгоизмом, лживостью. Человек, употребляющий наркотики, утрачивает контроль над своей жизнью, глубоко перерождается, становится совсем другим. Постепенно снижается интеллект.

Признаки возможного употребления наркотиков:

1. Изменения в поведении и интересах.

- Резкие перепады настроения — от безудержной радости до апатии и раздражительности.
- Утрата интереса к увлечениям и прежним хобби.
- Нарушение сна: бодрствование по ночам и сонливость днем.

2. Физиологические симптомы.

- Расширенные или суженные зрачки, которые не реагируют на свет.
- Чрезмерная потливость, специфический запах тела.
- Потеря аппетита или, наоборот, неконтролируемое потребление пищи.
- Прыщи, ломкость волос, кровотечения из носа.

3. Изменения в общении.

- Появление новых, неизвестных друзей.
- Использование жаргона, непонятных слов («мяу», «скорость», «лед»).

- Секретность в общении: закрытые аккаунты в социальных сетях, смена паролей.

4. Необычные предметы и действия.

- Появление в доме странных вещей: маленьких весов, зип-пакетов, изоленты, фольги.
- Частые фото местности — скамейки, деревья, детские площадки.
- Использование браузера TOR или мессенджеров для общения

5. Скрытность и замкнутость.

- Закрытые двери в комнату, стремление все запереть.
- Частые просьбы о деньгах без объяснения причин или исчезновение вещей из дома

Наркомания развивается постепенно, и у подростков можно выделить четыре стадии:

1. Первый опыт.

На этой стадии подросток впервые пробует наркотик, чаще всего под влиянием окружения. Зависимости еще нет, а эйфория выражена слабо.

Главное, что происходит на этом этапе, — это снятие психологического барьера и внутреннего запрета «я употребляю, но ничего плохого не произошло».

2. Формирование привычки.

Подросток начинает замечать состояние эйфории после употребления и воспринимает его, как простой способ получения удовольствия. Частота приема увеличивается, так как это помогает подростку чувствовать себя частью компании и показывать свою солидарность с ее интересами.

Зависимость еще не сформирована.

3. Психологическая зависимость.

На этом этапе возникает стойкая потребность в приеме наркотика. В периоды воздержания подросток испытывает тревогу, раздражительность и страх, что усиливает желание употреблять снова.

Наркотик становится не только способом получения удовольствия, но и средством для устранения неприятных эмоций.

4. Физическая зависимость.

Организм подростка адаптируется к постоянному присутствию наркотика.

Его отсутствие вызывает болезненное состояние, известное как «ломка».

На этой стадии зависимость становится не только психологической, но и физической.

Если вы заметили тревожные изменения, важно сохранять спокойствие.

1. Оцените ситуацию объективно.

- Убедитесь, что изменения в поведении действительно не связаны с обычными подростковыми кризисами.
- Проверьте свои подозрения, но делайте это деликатно, без нарушений личных границ ребенка.

2. Поговорите с ребенком.

- Выберите подходящий момент, когда подросток будет в спокойном состоянии.
- Расскажите о своих наблюдениях без обвинений.
Например: «Я заметил, что ты стал замкнутым и у тебя появились странные друзья. Это меня беспокоит. Давай обсудим, что происходит?»
- Постарайтесь выслушать ребенка, даже если он отрицает проблемы.

3. Обратитесь за помощью.

- Консультируйтесь с психологом или наркологом. Они помогут определить, есть ли проблема и как с ней справиться.
- Если ребенок признает употребление, объясните, что лечение может быть анонимным и безопасным.

4. Создайте поддерживающую атмосферу.

- Покажите ребенку, что вы на его стороне и готовы помочь.
- Исключите крики, угрозы и наказания. Это только усугубит конфликт и оттолкнет подростка.

Чтобы ваш ребенок не попал в неприятную историю с наркотиками, необходимо принять меры заранее:

- **Поддерживать открытое общение.** Регулярно обсуждайте с ребенком его успехи, интересы, тревоги.
- **Обучать ребенка критическому мышлению.** Помогайте подростку понимать последствия своих поступков и осознавать опасность наркотиков.
- **Следить за окружением.** Узнавайте друзей ребенка, интересуйтесь, как он проводит время.
- **Быть примером.** Демонстрируйте здоровый образ жизни и устойчивость к стрессам.

Если подозрения подтвердились, **главное — действовать быстро и слаженно.** Не позволяйте чувству вины или стыда тормозить обращение за помощью. Наркомания — это болезнь, которую можно лечить.

Поддержка семьи и профессиональная помощь значительно увеличивают шансы подростка на возвращение к полноценной жизни.

