

Памятка для родителей по профилактике злоупотребления психоактивных веществ.

Ежегодная, почти традиционная эпидемия гриппа сопровождается массовым интересом к средствам его профилактики и лечения, а эпидемия, о которой говорят специалисты «эпидемия наркомании» – не вызывает у родителей даже десятой доли должного внимания. А ведь наркомания подобна инфекционному заболеванию, только в роли вируса выступает информация, провоцирующая интерес к наркотикам, а источник инфекции – те, кто употребляет наркотические вещества, и те кто заинтересован в их распространении. Опасность заразиться есть у каждого, если отсутствует иммунитет. Родители стараются, по возможности, не думать о том, что с их ребенком может случиться что-то плохое. Это психологическая защита: говорят, что, предчувствуя дурное, можно накликасть беду. **Родители не имеют права не знать того, что знают сегодня их дети. Взрослым положено знать и понимать больше, они должны быть способны вовремя прийти на помощь ребенку, предупредить его об опасности.**

КТО? КАК? ПОЧЕМУ?

Сегодня вашему ребенку могут предложить наркотики в школе, во дворе, в подростковом клубе на дискотеке. Вы не в силах исключить возможность этого, и всегда должны быть готовы к такому развитию событий.

Почему это происходит? Почему они решают попробовать наркотик?

- * возможно, это выражение внутреннего протеста;
- * может, это знак принадлежности к определенной группе;
- * это риск, а потому интересно;

- * это приносит приятные ощущения;
- * так принято на любой вечеринке;
- * это помогает чувствовать себя взрослым;

Общие признаки начала употребления психоактивных веществ подростками:

- Снижения интереса к учебе, обычным увлечениям.
- Проявляется отчужденность, эмоционально «холодное» отношение к окружающим, могут усилиться такие черты, как скрытность и лживость.
- Нередко возможны эпизоды агрессивности, раздражительности, которые сменяются периодами неестественного благодушия.
- Компания, с которой общается подросток, зачастую состоит из лиц более старшего возраста.
- Эпизодическое наличие крупных или непонятного происхождения небольших сумм денег, не соответствующих достатку семьи. Появляется стремление занять деньги или отобрать их у более слабых.

- Тенденция общаться по преимуществу с подростками, которые заведомо употребляют наркотики и/или другие психоактивные вещества.
- Повышенный интерес к детям из обеспеченных семей, назойливое стремление с ними подружиться.
- Наличие таких атрибутов наркотизации, как шприцы, иглы, небольшие пузырьки, облатки из-под таблеток, небольшие кулечки из целлофана или фольги, тюбики из-под клея, пластиковые пакеты от резко пахнущих веществ, наличие специфического химического запаха от одежды и изо рта.
- Изменение аппетита — от полного отсутствия до резкого усиления, обжорства. Периодически тошнота, рвота.

- Наличие следов от инъекций в области локтевых сгибов, предплечий, кистей рук, раздражений на коже, слизистых.
- «Беспричинное» расширение, сужение зрачков

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

От чего зависит, станет ли ваш ребенок пробовать наркотики и станет ли он наркоманом?

Если ребенок комфортно чувствует себя в семье, то он либо не станет пробовать наркотики, либо это будет досадной случайностью. Но если ребенок испытывает чувство одиночества, если в трудную минуту ему не у кого найти поддержку и защиту, то наркотик может стать для него тем, чего ему не хватает в жизни. В отдельных случаях **даже однократное употребление наркотика может привести к зависимости от него.**

В общении с ребенком есть важные правила, которые становятся простыми, если входят в привычку. Они помогают родителям устанавливать с детьми отношения взаимного уважения и доверия. И тогда в семье о ребенке знают все, не следя за ним специально, отпускают подростка в компанию, не допрашивая о тех, кто с ним будет, замечают, что с ребенком не все в порядке раньше, чем он пожалуется сам.

Разговаривайте друг с другом: если общения не происходит, вы отдаляетесь друг от друга.

Умейте выслушать - внимательно, с пониманием, не перебивая и не настаивая на своем.

Рассказывайте им о себе: Пусть ваши дети знают, что вы готовы поделиться с ними, а не уходить в себя.

Будьте рядом: важно, чтобы дети понимали, что дверь к вам открыта, и всегда есть возможность побыть и поговорить с вами.

Будьте тверды и последовательны: не выставляйте условия, которые не можете выполнить. Ребенок должен знать, чего от вас ожидать.

Старайтесь все делать вместе планировать общие интересные дела: нужно как можно активнее развивать интересы ребенка, чтобы дать ему альтернативу, если ему вдруг предстоит делать выбор, где одним из предложенных вариантов будет наркотик.

Общайтесь с его друзьями: подросток часто ведет себя тем или иным образом, находясь под влиянием окружения.

Помните, что ребенок нуждается в вашей поддержке: помогите ему поверить в свои силы.

Показывайте пример. Алкоголь, табак, медикаменты - их употребление привычно, хотя может вызвать проблемы (например, алкоголизм). Все эти вещества легальны, но то, как вы их употребляете, какое место они занимают в вашей жизни - пример для ваших детей.

Не запугивайте, они могут перестать вам верить.

Никто из нас не хочет видеть своего ребенка наркоманом. Все мы надеемся, что чаша сия минет нас. Но все же будьте начеку. Помните, что чем раньше Вы заметите неладное, тем легче будет справиться с бедой.