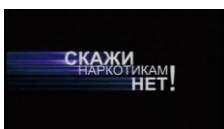


## Профилактика наркомании. Памятка для родителей.



Профилактика наркомании подразумевает под собой комплекс мероприятий, направленных на ее предупреждение. Наркомания - опасное заболевание не только для самого человека, но и для общества, наносит катастрофический ущерб личности. Ложь, предательство, преступления, распад семей, смертельные болезни - все это спутники наркомании. Порядка 70% ВИЧ инфицированных больных получили смертельный вирус вследствие употребления наркотиков.

Профилактика наркомании должна начинаться с семьи при наличии открытого общения и доверительных отношений. Важнейший момент - пример родителей в ведении трезвого образа жизни.

Существуют определенные признаки, которые указывают на то, что ребенок может употреблять наркотики. Если Вы обнаружили их, следует насторожиться:

1. Следы от уколов, порезы, синяки (особенно на руках);
2. Наличие у ребенка (подростка) свернутых в трубочку бумажек, маленьких ложечек, шприцев и/ или игл от них;
3. Наличие капсул, таблеток, порошков, пузырьков из под лекарственных или химических препаратов;
4. Тряпочки, пахнущие толуолом; жестяные банки и пустые тюбики из-под клея, бензина, нитрокраски, пустые баллончики из-под лака для волос; бумажные или пластиковые пакеты, пропитанные химическими запахами;
5. Папиросы (особенно «Беломор») в пачках из под сигарет;
6. Расширенные или суженные зрачки;
7. Нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя;

Дополнительные признаки:

- 1 Пропажа из дома ценных вещей одежды и др.;
2. Необычные просьбы дать денег;
3. Лживость, изворотливость;
4. Телефонные разговоры (особенно «зашифрованные») с незнакомыми лицами;
5. Проведение времени в компаниях асоциального типа;
6. Изменение круга друзей или появление «товарищей», которые употребляют наркотики;
7. Снижение успеваемости, увеличение количество прогулов, плохое поведение, снижение интереса к обычным развлечениям, привычному времяпрепровождению, спорту, любимым занятиям;
8. Увеличивающееся безразличие к происходящему рядом;
9. Изменение аппетита;
10. Нарушение сна (сонливость или бессонница);
11. Утомляемость, погруженность в себя;
12. Плохое настроение или частые беспричинные смены настроения, регулярные депрессии, нервозность, агрессивность;
13. Невнимательность, ухудшение памяти;
14. Внешняя неопрятность;
15. Покрасневшие или мутные глаза.

Советы родителям по снижению риска употребления наркотиков ребенком (подростком)

1. Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это ещё не означает, что теперь ребёнок неминуемо

станет наркоманом. Часто подростка вынуждают принять наркотик под давлением. Постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.

2. Сохраните доверие. Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно для вашего ребёнка это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы поговорить с ним на равных, обратиться к взрослой его личности. Возможно, что наркотик для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я всё же люблю тебя» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом. Как бы ни было трудно, очень важно, чтобы родители беседовали с детьми о наркотиках, последствиях их употребления. Родители знают своих детей лучше, чем кто-либо, особая родительская интуиция (ею обладают очень многие) позволяет почувствовать самые незначительные изменения, происходящие с их сыновьями и дочерьми. При малейшем подозрении, что ребенок употребляет наркотики, необходимо сразу же поговорить с ним. Поощряйте интересы и увлечения подростка, которые должны стать альтернативой наркотику, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И наконец, помните, что сильнее всего на подростка будет действовать ваш личный пример. Подумайте о своём собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарств.

4. Обратитесь к специалисту. Если вы убедились, что подросток не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах ему помочь, обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу к наркологу, лучше начать с психолога или психотерапевта. При этом важно избежать принуждения. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании. Посоветуйтесь с разными врачами, выберите тот метод и того врача, который вызовет у вас доверие.

Отделение полиции по Сямженскому району