

**Родителям и педагогам.**

## **Как уберечь наших детей от наркотиков???**

### **Химическая зависимость - это болезнь.**

Учитывая сложившуюся ситуацию в нашей стране с употреблением наркотических средств, поднимается вопрос необходимости доверительного, внимательного диалога между специалистами, занимающимися профилактикой наркозависимостей у подростков и вами, дорогие друзья!

Начать разговор хочется с того, что стоит подумать над изменением общественного мнения в отношении наркотиков и алкоголя. Вы — часть этого мнения, поэтому важно то, насколько вы реально воспринимаете близость проблемы употребления детьми и подростками наркотических средств. Реально оцените ситуацию в регионе, городе, районе, дворе. Стоит начать с изменения мнения о том, что "все это далеко и не с нами (нашими детьми)..", на утверждение: "Если это касается соседского парня — это касается меня и моего ребенка уже сейчас".

Психологами замечено, что для детей гораздо важнее то, как окружающие относятся к его поведению и образу жизни, чем сохранение его здоровья. Родители и педагоги могут стать значимой частью этого мнения при одном условии: **вы должны иметь авторитет в глазах собственных детей. Воспитание детей — это трудное искусство,** гораздо проще обеспечивать их материальное благополучие: одежду, вкусную еду, красивые игрушки, чем учить общаться и дружить с другими людьми — сверстниками, младшими и старшими.

Невозможно понимать друга, если:

- нет общения, общих интересов;
- нет интереса к успехам друг друга, признание побед и поддержки при поражении;
- нет ежедневного живого контакта между детьми и взрослыми;
- не признаются и не соблюдаются права детей и подростков;
- взрослые стараются опекать детей или подростков до такой степени, что лишают их возможности решать что-либо самостоятельно.

**Только в случае, если вы смогли завоевать авторитет у своего ребенка, ваше мнение, в том числе об употреблении наркотиков, будет для него значимее, чем мнение его сверстников или кого-то еще.**

**Часто причиной обращения подростков к наркотикам является отсутствие умения справляться со стрессовыми, эмоциональными и физическими нагрузками,** которые особенно возрастают у учеников старших классов. Развитие у ребенка этих навыков необходимо начинать с самого раннего детства. В этом родителям и педагогам могут помочь наркологи, психиатры и психологи. Именно они проконсультируют, обеспечив Вас необходимой информацией о психогигиене, о том, как можно помочь вашим детям справиться со стрессами и нагрузками.

Употребление подростками психоактивных веществ называется специалистами проблемным поведением. Поэтому имеет смысл поговорить о поведении безопасном.

В настоящее время сформировать у ребенка негативное отношение к употреблению наркотиков и алкоголя, научить его противостоять физическим и психическим нагрузкам, выработать у него стойкое мнение о том, **что будущее за здоровыми, высокообразованными людьми** — это многое, но не все. Необходимо создать для ребенка или подростка возможность действовать. В противном случае все приведенное выше может оказаться безрезультатным.

**Возможность действовать** — это стимуляция и поддержка взрослыми реализации интересов подростка, в том числе и материально - деятельная: занятие искусством, спортом, науками, трудом.

Для того, чтобы уберечь детей от употребления наркотических веществ, Вам также необходимо знать о первых признаках болезни и появления зависимости. **На что Вам нужно обращать внимание?**

Многие пункты приведенного ниже текста касаются не только подростков и молодых людей. Бывает так, что в наркозависимость попадает один из взрослых членов семьи. Если налицо 10 и более признаков, особенно пункты 29, 33, 34, то есть все основания задуматься: вероятно, наркотики уже в вашем доме.

1. Частые, но короткие и туманные телефонные разговоры с одним и тем же узким кругом друзей. Так происходит выяснение, сколько у кого денег, есть ли надежда достать еще.
2. Резкое снижение успеваемости.
3. Неспособность внятно ответить на вопрос: что нового было сегодня в школе, в ВУЗе.
4. Потеря интереса к старым увлечениям — спорту, коллекционированию, чтению, музыке.
5. Участвовавшие прогулы занятий или рабочих дней.
6. Возвращение с дискотеки, вечеринки или после другого развлечения в странном состоянии.
7. Различного рода противоправные действия.
8. Кражи вне дома.
9. Пропажи из дома денег, ценностей, книг, одежды, радиоаппаратуры и т.д.
10. Участвовавшееся «выпрашивание» денег у родственников.
11. Наличие значительных денежных сумм без объяснения причины их появления.
12. Частые резкие и непредсказуемые (без видимых причин) смены настроения.

13. Раздражительность, нигилизм, агрессивно-критическое отношение к обычным ситуациям и событиям.
14. Самоизоляция в семье: ребенок избегает родителей, по телефону отвечает уткой, избегает участия в семейных делах. Четко выраженное уклонение от домашнего общения, неожиданное пренебрежение домашними правилами. Неучастие в семейных праздниках. Нарастающая напряженность в семейных взаимоотношениях.
15. Скрытность, уединенность, невеселая задумчивость.
16. Уход в весьма длительное прослушивание музыки или, наоборот, резкий отход от привычки слушать музыку
17. Нарастающая лживость.
18. Потеря энтузиазма, безразличие, безынициативность ("потухшие глаза").
19. Высказывание о бессмысленности жизни или "живи быстро, умри молодым".
20. Интерес к разговорам о наркотиках.
21. Общие психические изменения: потеря памяти, неспособность мыслить логически, объяснять свои поступки и их причины.
22. Похудание с возможной потерей аппетита.
23. Неряшливость. Отказ от утреннего туалета. Незаинтересованность в смене одежды. Могут появиться татуировки и рисунки на руках.
24. Потеря сексуального влечения.
25. Нежелание заводить новых друзей ("Мне они не интересны").
26. Резкое повышение хитрости и изворотливости.
27. Внешний вид нездорового человека, бледность, отечность. Покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке.
28. Бессонница, быстрая повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью.
29. Следы уколов — маленькие красные точки, как правило, в районе вен, особенно на руках.
30. Частые синяки, порезы, ожоги от сигарет в районе вен на руках, не находящие удовлетворительного объяснения ("просто упал, сам не знаю, откуда").
31. Убежденное отстаивание свободы употреблять наркотики.
32. Странные "посторонние" запахи от волос и одежды.
33. Чрезмерно расширенные или суженные зрачки (например, героин сужает, а "винт" и кокаин расширяет зрачки — эффект «вытаращенных глаз»). Для правильной оценки нужно помнить, что размеры зрачка у разных людей индивидуальны — у одних больше, у других меньше, кроме того, они зависят от уровня освещенности. Поэтому необходимо определить и запомнить естественный размер зрачков при стабильном освещении. Плохим признаком является отсутствие заметной реакции зрачка (сужение-расширение) при резкой

смене освещенности. Попросите посмотреть прямо на лампу и тут же отвести глаза в сторону — реагирует ли зрачок. Однако, насколько это возможно, избегайте конфликтов при этой неприятной проверке, постарайтесь убедить, что хотите помочь.

34. Наличие шприцов, игл, закопченных ложек или посуды, флаконов марганцовокислого калия, уксусной кислоты, ацетона, кристаллического йода, красного фосфора, щелочей, растворителей, неизвестных вам таблеток, порошков, соломки, трав и пр., особенно, когда все это прячется в укромных местах.

35. Ночные отсутствия.

**При выявлении этих признаков необходимо обратиться к врачу-наркологу** за консультацией и информацией о возможной медицинской и психосоциальной помощи для наркозависимых в вашем регионе. Опираясь на опыт, можно отметить: родители и педагоги замечают, что подросток употребляет наркотики, только спустя несколько месяцев, а то и лет. К тому же первая реакция обычно связана с запугиванием подростка и попыткой скрыть происходящее от окружающих, что обычно еще больше усугубляет ситуацию.

Когда Вы встретитесь с употреблением наркотиков подростком, постарайтесь убедить его в том, что ему нужна дополнительная информация о действии наркотиков на организм, о возможности перестать употреблять их, помощь и консультация специалиста.

**Сделайте это максимально тактично. Как важный мотив для него должно звучать, что вы его любите и хотите помочь.**