

## **Памятка для родителей: «Наркотики и дети»**

Само сочетание двух этих слов кажется противоестественным, но сегодня все чаще они стоят рядом. Специалисты предполагают, что в крупных российских городах каждый второй школьник в возрасте от 13 до 16 лет знаком с одурманивающим препаратом неонасташке. Распространение наркотиков в среде несовершеннолетних принимает характер эпидемии: они становятся неотъемлемым компонентом молодежной культуры.

Статистика говорит о том, что до 16 лет 70% подростков пробуют наркотик. Многие из них пробуют курить анашу. Затем ощущений от анаши становится недостаточно, далее следует внутривенное введение наркотиков. Исследовав ответы юных наркоманов на вопрос, о том, почему они начали курить марихуану, психологи пришли к выводу: в компании сверстников, курящих анашу и употребляющих внутривенные наркотики, подростки ищут взаимопонимание, принятие, поддержку, т.е. суррогат той любви, которую они недополучили в семье, в школе.

Риск стать наркоманом возрастает для ребёнка, если у него есть: перенесённые родовые поражения центральной нервной системы; последствия травм и нейроинфекций; если ребёнок живёт в семье, где есть хотя бы один алкоголик.

***Предлагаем вам тест, который поможет сориентироваться в проблемах ваших взаимоотношений с детьми и определить, имеют ли они опыт употребления наркотиков:***

1. Сын (дочь) стал часто задерживаться, надолго пропадает неизвестно где.
2. Он (она) не хочет разговаривать с вами, отдаляется от вас.
3. У него (неё) часто и резко меняется настроение, иногда он (она) бывает очень раздражительным и даже агрессивным, иногда очень вялым и безразличным.
4. Ребёнок стал плохо учиться, прогуливает уроки.
5. У сына (дочери) возникли проблемы с полицией.
6. Вы находите шприцы, таблетки, закопчённые ложки и другие атрибуты наркомана.
7. У сына (дочери) появились подозрительные друзья.
8. Ребёнок становится скрытным: например, прекращает разговор по телефону при вашем появлении.
9. Непонятно, на что он (она) тратит свои карманные деньги.
10. Пропадают ваши деньги и вещи из дома.
11. Сына (дочь) мучают сонливость или бессонница.
12. Ребёнок выглядит бледным.
13. Сын (дочь) периодически бывает в «непонятном» состоянии: нарушена координация движения, глаза странные, несвязная речь.
14. В квартире часто появляются запахи горелой травы, уксуса, ацетона или клея.
15. У него (неё) то пропадает аппетит и он худеет, то, наоборот, ест без меры. Ребёнок носит одежду только с длинными рукавами.
16. Он (она) часто лжёт.
17. Вы просто чувствуете, что что-то с ним не так.

**Если больше 7 признаков подходят для вашего ребёнка, то следует уделять больше внимания здоровью ребёнка, интересоваться его окружением.**

## **«Что делать, если вы подозреваете, что ваш ребёнок употребляет наркотики»**

Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Если вы уловили подозрительный запах, это ещё не означает, что теперь ваш ребёнок стал наркоманом. Найдите в себе силы спокойно во всём разобраться. Решите для себя, сможете ли вы сами справиться с ситуацией или вам необходима помощь. И постарайтесь с первых минут стать для своего ребёнка не врагом, от которого нужно скрываться, а союзником, который поможет справиться с надвигающей бедой.

Сохраняйте доверие. Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику. Будет лучше, если вы сможете поговорить со своим ребёнком на равных, обратиться к взрослой части его личности.

Оказывайте моральную поддержку. «Мне не нравится то, что ты делаешь, но я всё же люблю тебя и хочу помочь», - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним ни произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом, получить внимание и поддержку. Оставайтесь открытыми для своего ребёнка. Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий и ещё помните, что сильнее всего на вашего ребёнка будет действовать ваш пример. Подумайте о своём собственном отношении к некоторым сомнительным вещам, например, табаку, алкоголю. Будьте уверены, дети видят, как выправляетесь с собственными зависимостями, пусть даже не такими сильными, как наркотики.

Обращайтесь к специалисту. Если вы убедились, что у подростка ещё не выработалось зависимость, можно начать с психолога, которому вы доверяете. Стоит обсудить, какое поведение взрослого может помочь преодолеть кризис, а какое, наоборот, лишь будет способствовать наркотизации подростка. Если вы почувствуете, что у вашего ребёнка уже сформировалась стойкая зависимость, не теряйте времени – обращайтесь к наркологу.

Но для того, чтобы помочь нарколога была эффективной, необходимо искреннее желание самого подростка освободиться от зависимости. Наркомания – тяжёлое и коварное заболевание. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребёнка может потребовать от вас серьёзных и длительных усилий.

### **Что необходимо знать родителям**

Самые распространенные среди молодежи наркотики – курительные смеси JWH («план, дживик, спайс, микс, трава, зелень, книга, журнал, бошки, головы, палыч, твердый, мягкий, сухой, химия, пластик, сено, липкий, вишня, шоколад, россыпь, рега, дым, зеленый флаг, ляпка, плюха» и т.д.). Это синтетические аналоги каннабиноидов, но являются в разы их сильнее.

Действие наркотика может длиться от 20 минут до нескольких часов.

**Сопровождается кашлем** (обжигает слизистую)

**Сухостью во рту** (требуется постоянное употребление жидкости),

**Мутный либо покрасневший белок глаз** (важный признак! наркоманы знают, поэтому носят с собой Визин, и другие глазные капли)

**Нарушение координации**

**Дефект речи** (заторможенность, эффект вытянутой магнитофонной пленки)

**Заторможенность мышления (тупит)**

**Неподвижность, застывание в одной позе при полном молчании (если сильно обкурился, минут на 20-30)**

**Бледность**

**Учащенный пульс**

**Приступы смеха**

В связи с тем, что дозу не просчитать (разные – продавцы, составы, формулы, концентрация) возможны передозировки. Они сопровождаются: тошнотой, рвотой, головокружением, сильной бледностью, до потери сознания и могут привести к смерти.

После употребления, в течение нескольких дней и дольше:

**Упадок общего физического состояния**

**Расконцентрация внимания**

**Апатия (особенно к работе и учебе)**

**Нарушение сна, аппетита**

**Перепады настроения (из крайности в крайность)**

*Из опыта: Основная примета – подросток начинает пропускать уроки, падает успеваемость, вообще перестаетходить в школу. Все время врет. Появляются друзья, о которых не рассказывает. При разговоре с ними по телефону уходит в другую комнату, или говорит что наберет позднее. Появляется раздражительность до ярости, уходит от любых серьезных разговоров, уходит от контакта с родителями, отключает телефоны. При постоянном употреблении становится очевидной деградация. Думает долго, неопрятен, постоянно просит деньги, залезает в долги начинает тащить из дома. Теряет чувство реальности, развивается паранойя. Обкуренные подростки, зимой зачастую тусуются в подъездах и компьютерных клубах.*

Употребление курительных смесей – частая причина подростковых суицидов. Как правило, выходят из окон. Это не значит, что подросток хотел свести счеты с жизнью, возможно, он просто хотел полететь.

И еще. В 99% случаев употреблять курительные смеси начинают те, кто уже курит сигареты.

Если курительные смеси можно какое-то время употреблять незаметно, то начавшего употреблять соли видно сразу.

**Под воздействием сразу и в течение нескольких часов после употребления:**

**Дикий взгляд**

**Обезвоживание**

Тревожное состояние (ощущение что за тобой следят, что за тобой пришли)

**Дефекты речи (судорожные движения нижней челюстью, гримасы)**

## **Отсутствие аппетита**

Галлюцинации (как правило, слуховые)

**Жестикуляция** (непроизвольные движения руками, ногами, головой)

## **Полное отсутствие сна**

Невероятный прилив энергии (желание двигаться, что-то делать, все действия, как правило, непродуктивны)

**Желание делать какую-либо кропотливую работу** (как правило, начинают разбирать на составляющие сложные механизмы).

**Возникает бредовые идеи** (например, поуправлять миром)

И все это сопровождается искренним гонором, высокомерием и полным отсутствием самокритики.

Позднее – резкая потеря веса (за неделю до 10 кг.).

Вне приема наркотиков – чрезмерная сонливость (спят по несколько суток).

Сильный упадок настроения, депрессия, суицидальные настроения.

Неопрятный внешний вид.

Вылезает «побочка» – лицо покрывается угревой сыпью и прыщами. Часто опухают конечности и лицо.

Резкий спад интеллектуальных возможностей, и постоянное вранье.