

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### Косвенные признаки употребления наркотиков и наркотической зависимости

Можно отличать наркоманов в толпе по внешним признакам. Они не абсолютны, но все же, часто помогают. Вообще, наружность, употребляющих наркотики, не всегда бывает совершенно ужасной. Если Вы будете ориентироваться на внешние признаки, помните, что они не подходят к наркоманам с небольшим стажем:

1. Длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки.
2. Неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения.
3. Отрешенный взгляд..
4. Часто - неряшливый вид, сухие волосы, отекающие кисти рук; темные, разрушенные, «обломанные» зубы в виде «пеньков».
5. Осанка чаще сутулая..
6. Невнятная, «растянутая» речь.
7. Неуклюжие и замедленные движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта.
8. Явное стремление избегать встреч с представителями властей.
9. Раздражительность, резкость и непочтительность в ответах на вопросы.
10. После его появления в доме у Вас пропадают вещи или деньги.
11. Следы уколов наркоманы обычно не показывают, но иногда их можно заметить на тыльной стороне кистей, а вообще-то наркоманы со стажем делают себе инъекции куда угодно, и следы нужно искать во всех областях тела, не исключая кожи на голове под волосами. Часто следы уколов выглядят не просто как множественные красные точки, а сливаются в плотные синевато-багровые тяжи по ходу вен.

Предположить употребление наркотиков по косвенным признакам легче людям, которые постоянно встречаются или живут с подозреваемым, и к сожалению, такими людьми чаще всего являются родители.

Косвенные признаки наркотизации могут быть специфичными для отдельных препаратов и общими, характерными для всех наркотиков. Что касается общих для всех наркотиков признаков, то они беспокоят внимательных родителей в первую очередь. Правда, иногда их считают «вполне нормальным для подростка поведением».

Вот они:

- > Нарастающая скрытность ребенка (возможно, без ухудшения отношений с родителями). Часто она сопровождается учащением и увеличением времени «гуляний», когда ребенок уходит из дома в то время, которое раньше проводил в семье или за уроками.
- > Возможно, ребенок слишком поздно ложится спать и все дольше залеживается в постели с утра.
- > Падает интерес к учебе или к привычным увлечениям и хобби, может быть, родители узнают о прогулах школьных занятий.

- > Снижается успеваемость.
- > Зато увеличиваются финансовые запросы, и молодой человек активно ищет пути их удовлетворения, выпрашивая деньги во все возрастающих количествах (если начинают пропадать деньги из родительских кошельков или ценные вещи из дома - это очень тревожный признак!).
- > Появляются новые подозрительные друзья (но вначале молодой человек обычно встречается с весьма приличными на вид наркоманами) или поведение старых приятелей становится подозрительным. Разговоры с ними ведутся шепотом, непонятными фразами или в уединении.
- > Настроение ребенка - это очень важный признак - меняется по непонятным причинам, очень быстро и часто не соответствует ситуации: добродушие и вялость в скандале или, наоборот, раздражительность в спокойной ситуации.
- > Наконец, Вы можете заметить следы инъекций (т.е. уколов) по ходу вен на руках.

## **ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ – ПРОФИЛАКТИКА В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ**

Будучи уверенными в том, что их дети «ничего не знают» об алкоголе и табаке, взрослые не считают нужным специально объяснить, чем опасно знакомство с этими вещами. Между тем установлено, что уже к 7-9 годам мальчики и девочки обнаруживают определенную осведомленность в отношении одурманивающих веществ. Младшие школьники знают и могут перечислить довольно много марок табачных изделий, наименований алкогольных напитков. С одной стороны, дети, конечно, «в курсе», что употребление алкоголя и курение опасно для здоровья. Однако они далеко не всегда понимают и могут объяснить, в чем конкретно заключается эта опасность.

В сознании ребенка возникает одновременное присутствие противоречивых сведений об алкоголе или курении. Именно эти противоречия являются основой для возникновения любопытства к одурманивающим веществам. Почти треть младших школьников утверждают, что хотели бы попробовать алкоголь, не прочь покурить.

В младшем школьном возрасте ребенок проходит через так называемый кризис 7 лет. Ситуация в школе во многом может повлиять на формирование определенного отношения к алкоголю, курению. Ребенок, не нашедший себя в школе, чувствующий себя изгоем, пытается найти способы компенсации позиции отстающего. Нужно позаботиться о том, чтобы у ребенка не сформировался комплекс неполноценности. Нужно дать ему шанс почувствовать себя хоть в каком-нибудь деле успешным. Важно замечать любые, даже малейшие, продвижения в учении. Эффективно и действительно сравнивать его сегодняшние результаты со вчерашними. Наиболее эффективной схемой поведения младших школьников является подражание. Через стадию «маленьких обезьянок»

проходит практически каждый ребенок. Чаще всего образцом для младшего школьника являются его родители.

Огромное значение имеет нравственная атмосфера в доме, эмоциональная близость и доверие домочадцев друг к другу. Очень опасно воспитание по типу гипоопеки, когда дети испытывают явный недостаток внимания со стороны взрослых, оказываются предоставленными сами себе. Но опасна не только гипоопека, но и прямо противоположный тип воспитания – гиперопека. В этом случае родители с раннего возраста контролируют буквально каждый шаг ребенка, не давая ему возможности проявить самостоятельность.

## **ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ЗНАКОМСТВА С ОДУРМАНИВАЮЩИМИ ВЕЩЕСТВАМИ**

Семейная профилактика наркомании должна заключаться не столько в беседах об опасности одурманивающих веществ. Гораздо важнее сформировать у ребенка свойства и качества, обеспечивающие ему успешную социальную адаптацию, дающую ему возможность решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности без помощи наркотизации. Прежде всего, это формирование у ребенка культуры здоровья. Уже в младшем школьном возрасте дети должны понимать, что здоровье – это одно из важнейших условий для счастливой жизни, его нужно беречь и укреплять.

Нередко раннее приобщение к одурманивающим веществам происходит из-за того, что ребенок подобным образом пытается завоевать авторитет среди сверстников, войти в компанию, стать «своим».

Семейная профилактика тесно связанной с другими аспектами воспитания и в конечном итоге сводится к формированию у ребенка культуры жизни – потребности и умения к самореализации, способности гармонично строить свои отношения с окружающим миром. Эти качества способны стать надежными внутренними барьерами для ребенка, предотвращающими многие беды, в том числе и «дружбу» с одурманивающими веществами.

**Уважаемые родители!**

**Чтобы навсегда сохранить веру в ребенка и себя:**

1. Сами ведите здоровый образ жизни!
2. Будьте всегда рядом со своим ребенком!
3. Любите своего ребенка и принимайте его таким, какой он есть!
4. Не опоздайте! Вовремя дайте ребенку всю необходимую информацию.

**ПОМНИТЕ! ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ ЗАМЕТИТЕ НЕЛАДНОЕ, ТЕМ ЛЕГЧЕ БУДЕТ СПРАВИТЬСЯ С БЕДОЙ.**

**Стратегия профилактики наркомании в семье.**

Подростки и молодежь делают свой выбор относительно алкоголя и наркотиков так же, как и мы, взрослые. Как и мы, они иногда совершают глупые ошибки. И поскольку мы не можем быть с ними на все 100%

времени и всегда защищать их, мы должны научиться доверять своим детям, когда они находятся вне нашего присмотра. На нас, родителях, лежит ответственность за то, чтобы вовлекать подростков в диалог, слушать их, когда они нуждаются в нашей помощи.

### **Как поощрить ребенка к откровенности и оказывать на него влияние:**

- Демонстрируйте, что Вы слышите своего ребенка. Например, используя слова "да", "угу" и вопросы: "а что дальше?" и т.п.
- Покажите, что Вы правильно поняли рассказ подростка, перескажите его.
- Внимательно следите за лицом ребенка, жестами, "языком тела". Дети уверены, что успешно скрывают эмоции.
- Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами, но и жестами, улыбкой, прикосновениями.
- Выбирайте правильный тон. Сарказм и авторитаризм позволят ребенку расценить это как пренебрежение к собственной личности.
- Одобрительные фразы: "Вот это да!", "А ты что ответил?" продемонстрируют Вашу заинтересованность.
- Разъясните серьезные последствия употребления наркотиков.
- Обсудите, какое поведение Вы ожидаете от ребенка.
- Поступки детей более ответственны, когда родители следуют определенным ограничениям и нормам.
- Семейные традиции представляют Вашему ребенку самый простой способ сказать наркотикам "НЕТ".

Проблема зависимости возникает неслучайно, а в той семье, в которой сложился определенный уровень взаимоотношений, предрасполагающий подростка к нежелательным экспериментам. Только лишь из-за несчастной любви, к примеру, ребенок наркоманом не станет, он может лишь пытаться справиться с переживаниями способами, которые активно культивируются в обществе. Но если в семье нет традиции преодолевать стрессовые состояния при помощи алкоголя или наркотиков, если родители дают возможность своим детям обсуждать с ними свои переживания, проблемы и состояния без осуждения, то существует большая вероятность того, что такой ребенок не «присядет» на наркотики.

Признаки, по которым можно определить, что ребенок принимал наркотические вещества

Есть прямые признаки и признаки, которые, как правило, сопутствуют зависимости.

Сопутствующие признаки проявляются в образе жизни подростка. Это ложь во взаимоотношениях, проблемы с учебой, пропуски занятий, воровство. Стоит также обратить внимание на компании, в которых ребенок проводит время.

Прямые признаки зависят от того, какое вещество, как часто употребляется и в какой фазе употребления. Существуют такие препараты, употребление

которых может пройти незаметно. Но наблюдательные родители всегда обнаружат изменения в физическом поведении. Например:  
слишком быстрая или слишком медленная речь, растянутая речь;  
могут заплетаться ноги;

подросток засыпает на ходу, если это опиатная группа наркотиков или аптечные таблетированные препараты, имеющие седативные свойства;

если опиатная группа веществ и ряд аптечных препаратов – очень маленький зрачок, не реагирующий на свет; при этом при употреблении психотропных наркотиков зрачок становится очень широким, практически на весь глаз, и тоже не реагирует на свет. Часто подростки пытаются скрыть следы употребления, используя капли для глаз, возвращающие зрачок к нормальному состоянию, но он все равно перестает реагировать на свет;

при употреблении психотропных наркотиков может быть бессонница в течение нескольких дней, а после этого – длительный, около 18-20 часов, сон;

красные глаза при употреблении марихуаны. Опять же, при помощи капель можно легко убрать красноту;

сухость во рту от употребления некоторых препаратов;

изменение аппетита. При употреблении конопли аппетит увеличивается, особенно на сладости, при опиатной или психотропной форме веществ наблюдается полное отсутствие аппетита.

Любые отклонения от обычных нормальных форм поведения или общения должны вызвать тревогу у внимательных родителей. И если ребенок прячет глаза, то всегда имеет смысл в них заглянуть.

Чтобы однозначно сказать, употреблял ли ребенок какие-либо вещества, существуют несложные тест-системы. Они свободно продаются в аптеках и позволяют, в зависимости от вида системы, определить в домашних условиях, употреблял ли подросток наркотики и даже какой конкретно вид веществ он употреблял.

### **Позиции родителей, не решающие, а лишь усугубляющая проблему:**

**Жесткий контроль.** К сожалению, родителям, которые тревожатся за свое чадо, тяжело не контролировать напрямую. Они следят за ребенком, проверяют карманы, осматривают вены – это действия, совершаемые автоматически. Однако, когда проблема в семье уже возникла, никакой контроль не обеспечит отказа подростка от употребления, он приведет лишь к тому, что подросток будет более агрессивно настроен, отдалится от родителей, станет надежнее прятать следы.

**Осуждающая реакция.** Что бы вы ни узнали от ребенка, нужно найти силы принять это без осуждения. Иначе ваш ребенок будет скрывать информацию о себе, и проблема не решится.

## СОЗАВИСИМОСТЬ: ЧТО ЭТО?

**Военные действия.** Часто родители, когда узнают, что их ребенок в компании что-либо пробовал, начинают звонить родителям других детей, выяснять отношения, запрещают общаться с друзьями, тем самым больно раня подростка, выставляя его ябедником или посмешищем. Эти действия явно не располагают к тому, чтобы ребенок мог довериться родителям в любой ситуации.

**Покрывательство.** К примеру, если по факту употребления наркотиков открывается на подростка уголовное дело, родители кидаются решать его проблемы: платить взятки и т.д. Нести ответственность за поступки ребенка неправильно. В этот момент у ребенка появляется иллюзия, что проблемы не существует.

**Игнорирование проблемы.** На начальном этапе употребления большинство взрослых не видят в этом проблемы, ими это воспринимается как блажь, которую ребенок перерастет. Опять же, каждому родителю очень хочется верить, что их ребенок хороший и с ним не может ничего подобного произойти. И все же бить тревогу можно начинать уже тогда, когда ребенок начал просто курить сигареты, поскольку даже это является проявлением химической зависимости. Имеет смысл обратить внимание и пытаться каким-то образом налаживать взаимоотношения с ребенком, пытаться донести, что ему это не нужно, хоть он имеет право на такой выбор. То же самое и в случае употребления алкоголя. Больше читайте здесь:

Что делать, когда факт употребления наркотиков налицо

Быть ближе к ребенку. Не физически, обследуя карманы, а пытаясь наладить с ним доверительные взаимоотношения.

Посещать психолога стоит уже тогда, когда у подростка возникли проблемы с учебой, с взаимоотношениями со сверстниками и с родителями. Причем заниматься с психологом необходимо родителям. В подростковом возрасте идет перестройка организма, жизненных ценностей и взглядов. Подросток остро нуждается в родителях: не в осуждении и оценке, а в принятии и поддержке. И если родители не смогли построить доверительные взаимоотношения, при которых ребенок знает, что его семья – это то место, где его принимают, любят, готовы посочувствовать и поддержать, тогда психолог поможет наладить взаимоотношения и справиться с проблемой, пока она не зашла слишком далеко.

Убедить лечиться, если зависимость уже есть. Есть дети, которые уже в 14 лет находятся в серьезной зависимости, и только общением с психологом излечить такую зависимость не удастся. Они нуждаются в интенсивном медикаментозном и реабилитационном лечении. Важно знать, что лечение наркомании в Украине – дело добровольное, но родители должны искать способы уговорить лечиться. При этом имеет смысл проводить определенную интервенцию в семье по ограничению ребенка в возможностях употреблять наркотики: лишение финансовых средств, ограничение доступа к ценным вещам и т.д. Но не нужно забывать, что никакая изоляция не поможет, если родители не будут работать над собой и менять линию поведения.

Какие существуют методы лечения зависимостей

Зависимость – болезнь неизлечимая. Как и любое хроническое заболевание, она предполагает период ремиссии. То есть при соблюдении определенных условий поведения, при принятии каких-то ограничений и определенной терапии есть возможность достигнуть состояния без употребления. Ремиссия может длиться годами, но нет способа лечения, делающего из наркомана человека абсолютно независимого. В нашей стране существует несколько методов лечения:

Лечение, основанное на страхе перед употреблением. Существуют трудотерапевтические программы, при которых наркомана помещают в довольно жесткие условия пребывания, больше напоминающие тюремные. При этом употребляется унижительная форма наказания, а само лечение основано на страхе человека перед употреблением наркотических веществ.

Лечение при помощи религии. Существует религиозные центры, практикующие смену химической зависимости на религиозную. К слову, единственная зависимость, которая сильнее всех других – это религиозный фанатизм. Религиозные общины чаще всего малобюджетные, популярны тем, что человек живет там длительный период, в общинах приняты элементы трудотерапии: больных учат пахать, строить дом, обслуживать себя и т.д. В религиозных общинах или центрах существуют определенные условия для самой личности: человек, попадающий туда, должен соответственно думать, говорить, вести себя и т.д. Это ничего более, как смена зависимости одной на другую.

Кодирование, заговоры и т.д. Популярны тем, что обещает быстрый эффект. Действует настолько, насколько человек в данный момент готов в это верить. С профессиональной точки зрения – шарлатанство.

Реабилитационные программы рассчитаны на длительный срок. Считается, что оптимальный промежуток для реабилитации наркомана – 6 месяцев. Поскольку наркомания – это болезнь поведения, мышления, духовной и

психологической сфер, то родителям подростков-наркоманов нужно настраиваться на длительное лечение. В настоящее время в Украине, да и во всем мире, самых явных успехов достигла программа «12 шагов». В этой программе также имеется некий элемент зависимости, но эта зависимость соизмерима с зависимостью от инсулина при диабете. По этой программе наркозависимый принимает определенную терапию и может жить как нормальный человек. При этой в 12-шаговой программе нет фанатизма, как в религиозных центрах. Есть определенные рекомендации, есть терапия – посещение групп, но при этом нет условий. Здесь человек принят независимо от того, хочет он быть трезвым или нет. Если у него не получается справиться с зависимостью, он имеет возможность прийти в группу и получить помощь и поддержку.