

Муниципальное образование
Муниципальный округ Сосновское

Как уберечь детей от наркотиков?



Санкт-Петербург
2013



Дорогие читатели!

Поговорим о беде, которая может коснуться каждого человека, все зависимости от его достатка и положения в обществе, - наркомании. Человек, ступивший на путь наркомана, становится обузой обществу, разрушает свою жизнь, несет несчастье своим родным и близким. Он теряет свой нравственный облик, семью, друзей, работу, вовлекается в преступную среду и уже вряд ли сможет вернуться к той жизни, которой жил до того дня, когда впервые попробовал наркотик.

Подростковый возраст – это период экспериментов, и зачастую именно в это время происходит первая проба психоактивных веществ. Подростки хотят избавиться от скуки, забыть о проблемах, рискнуть, почувствовать себя взрослыми, независимыми. Еще одна причина – неумение сопротивляться давлению окружающих, в критический момент твердо сказать «нет!», тем более что в первый раз наркотик предлагает кто-то из знакомых и зачастую бесплатно. Основная задача взрослых – предотвратить эту первую пробу, не дать подростку повернуть на скользкую дорожку наркозависимости, которая приведет его к унижению, страху, мучениям и гибели.

По мнению специалистов, проблемы наркотиков как таковых – не существует. Есть проблема личности, трагедии отдельного человека, которая возникает из-за неблагополучия в обществе, семье и становится следствием социально-духовной несостоятельности индивида, не готового решать свои проблемы через социально приемлемые формы поведения.

Подростковая наркомания – это в первую очередь вопрос современной системы воспитания и образования, недостатка внимания к проблемам молодежи в обществе. В ситуации, когда подросток остается наедине со своими трудностями и не может рассчитывать на помощь и поддержку родных, общества, чаша весов может легко качнуться в сторону наркотиков, и тогда вернуть его жизнь в прежнее равновесие будет уже намного сложнее.

С уважением

Глава муниципального образования –
Председатель Муниципального Совета
Светлана Григорьевна Загородникова

Содержание

Современные подростки: кто они?

Физиологические и психо-эмоциональные особенности подросткового возраста.....4

Формула эффективного общения с ребенком, или как воспитывать ребенка, чтобы он не поддавался соблазну попробовать наркотик?7

Кто и зачем предлагает вашему ребенку наркотики?8

Как и почему нужно разговаривать с ребенком о наркотиках?.....9

Как дети попадают в зависимость? Факторы риска и защиты в жизни подростка..... 11

Какие изменения в поведении ребенка должны насторожить родителей?..... 14

Виды психоактивных веществ, признаки наркотического опьянения и вред, причиняемый здоровью.....19

Что делать, если это произошло – ваш ребенок употребляет наркотики?.....22

Как организовать профилактику наркомании в школе?.....26

Куда обращаться за помощью?.....27

Информационные ресурсы по проблеме наркомании.....29

Заключение.....30

Современные подростки: кто они?

Физиологические и психо-эмоциональные особенности подросткового возраста

Подростковый возраст — период кризиса в развитии личности ребенка. В первую очередь, это связано с изменением физиологических функций в организме подростка:

- началом функционирования половых желёз и ростом количества гормонов, вызывающих развитие вторичных половых признаков.
- новая «химическая среда» организма вызывает резкие перепады настроения («эмоциональные качели»);
- гормональный криз проявляется в нестабильном эмоциональном состоянии подростка (депрессия, неусидчивость и плохая концентрация внимания, раздражительность, импульсивность, тревога);
- высокие темпы роста, сравнимые только с фетальным (внутриутробным) периодом и возрастом от 0 до 2-х лет;
- рост скелета идёт быстрее, чем развитие мышечной ткани, отсюда нескладность, непропорциональность, угловатость фигуры;
- у девочек увеличивается масса жировой ткани на 10—20%, что субъективно переживается очень тяжело;
- у мальчиков увеличивается количество мышечной ткани: число мышечных клеток у мальчиков превышает соответствующее число у девочек в 4 раза;
- увеличивается объём лёгких и глубина дыхания для обеспечения растущего организма кислородом;
- за пубертатный период увеличивается объём сердца в 2 раза;
- происходят значительные колебания артериального давления, нередко в сторону повышения, частые головные боли, развивается вегетососудистая дистония.
- у мальчиков появляются поллюции, у девочек – месячные, которые подчас вызывают реакцию физиологического отторжения собственного тела;
- увеличиваются темпы развития сальных желёз: появляются прыщи на лице, повышенная потливость, сальные волосы.

На психо-эмоциональное состояние оказывает влияние большое количество внешних факторов:

- отношения в семье,

- статус в подростковой среде,
- уровень академических успехов,
- способность построить долгосрочную перспективу.

Подросток — уже не ребёнок, но ещё и не взрослый. Эта промежуточная позиция доставляет массу неприятностей. Родители чаще всего оказываются не готовыми к новому статусу ребёнка в семье и социуме, и дверь в мир взрослых захлопывается перед носом подростка самими же значимыми взрослыми с мотивировкой «ты ещё слишком мал», «нос не дорос». Возникает внутренний кризис самооценки подростка.

- Подросток начинает освоение социального пространства, пространства человеческих взаимоотношений.
- Он стремится получить статус взрослых и взрослые возможности, но в сочетании с избеганием взрослой ответственности.
- Для данного возраста характерно стремление к признанию собственных заслуг в своей подростковой среде.
- Зачастую подростки чувствуют одиночество, находясь наедине со своими проблемами и переживаниями, что вызывает у них чувство тревожности.
- Борясь с собственным одиночеством, и осознавая сложность проблем, подросток начинает искать себе подобных. Так образуются молодёжные тусовки, формируется подростковая субкультура в противовес миру взрослых.
- В молодёжной среде у подростка формируется «мы-концепция». С одной стороны, это именно то, что сплачивает группу: общие цели, интересы, задачи. С другой стороны, мир вокруг распадается на «своих» и «чужих», причём взаимоотношения между этими группами порой резко антагонистичны.
- Учебная деятельность и школа перестаёт быть главной и самой важной задачей. Ведущей деятельностью становится интимно-личностное общение со сверстниками.
- В подростковом возрасте происходит снижение продуктивности умственной деятельности в связи с тем, что конкретное мышление сменяется логическим.
- Именно новым для подростка механизмом логического мышления и объясняется рост критичности, который подчас ведёт к полному негативизму.
- Для подросткового возраста характерна направленность поиска на собственную личность, самоисследование и самоанализ. Подросток пытается высказаться, пусть даже самому себе (дневники).
- В этот период происходит рост самосознания, как внутренне освоенный опыт социальных отношений, позволяющий глубже понять других и себя.
- Начало взрослости осуществляется по внешнему механизму (механизму подражания). Я буду КАК взрослый — игра — копирование внешних качеств,

стиля, привычек, манеры поведения, то есть внешней атрибутики взрослости. В этом смысле особенную значимость приобретает та личность, которая будет являться этим идеалом.

- Подросток стремится следовать за модой и идеалами, принятыми в молодёжной субкультуре: вес, рост, гора мышц и т. д. Огромное влияние на их формирование оказывают средства массовой информации.
- Уровень знаний для многих подростков становится фактором жизненной успешности. Происходит специализация знаний с целью построения дальнейшей, непременно успешной карьеры. Учёба впервые превращается не в учёбу для оценки, а в учёбу, как самообразование и стимул к саморазвитию, т. е. приобретает личностный смысл и личностную ценность.
- Если такой путь постижения новых знаний, умений и навыков поддерживается значимыми взрослыми, иногда с помощью конкурентной борьбы, то перспектива роста «Я-идеального» многократно усиливается.
- В подростковом возрасте обострена боязнь прослыть слабым, несамостоятельным, маленьким. Чтобы показать свою самостоятельность, подросток нередко проявляет упрямство и грубость, хотя он и может осознать, что был не прав.

Подростковый возраст — в высшей степени сложный и противоречивый период становления человеческой личности, требующий от родителей и педагогов больших усилий, напряженного труда. В то же время это возраст неповторимой прелести: бурной энергии, жажды познания, страстного искания истины. Не случайно для многих педагогов это самый любимый возраст их учеников.

Формула эффективного общения с ребенком, или как воспитывать ребенка, чтобы он не поддавался соблазну попробовать наркотик?

Формула истинной родительской любви — «люблю, потому что ты есть, люблю такого, какой ты есть».

Чтобы отношения с подростком были доверительными, родителям необходимо найти продуктивный способ взаимодействия с ребенком. Это может быть «воспитывающий диалог», который подразумевает равенство позиций ребенка и взрослого. Диалогично воспитывающее общение заключается в устремлении к общим целям, совместном поиске выхода из сложных ситуаций.

Равенство родителей и ребенка достигается в том случае, если взрослые стараются видеть мир глазами своего ребенка. Взаимоотношения следует строить, основываясь на постоянном, неустанном желании познавать своеобразие его индивидуальности, признании права на присущую ему индивидуальность, принятии его таким, какой он есть. В повседневном общении это достигается вниманием к высказываемым оценкам в отношении личности ребенка.

Следует категорически отказаться от негативных оценок личности ребенка. При этом важно оценивать не личность ребенка, а его действия и поступки.

Для успешного взаимодействия с ребенком родителю придется отказаться от позиции «непререкаемого авторитета родителей» и постараться заслужить этот авторитет.

Большое значение играет активное слушание. Важно не только слушать ребёнка, но и наблюдать за его реакциями. Подчас его поза, жесты и мимика лучше говорят о его состоянии, чем привычный вербальный (словесный) подростковый протест.

Не имеет смысла заранее планировать какой-то конкретный результат «воспитательного воздействия». Если вы задумывали одно, а получилось совсем другое — радуйтесь. Ваш ребёнок избавил Вас ещё от одного стереотипа.

Одной из особенностей подросткового возраста является потребность в риске, порой не очень оправданном, продиктованном желанием самоутвердиться. Не бойтесь рисковать вместе с ребёнком, но на своей территории.

Сохраняйте чувство юмора и пытайтесь передать ребёнку хотя бы небольшую часть своего оптимизма. Для того чтобы лучше увидеть проблемную ситуацию, отстранитесь от неё и попробуйте посмотреть на неё с изрядной долей юмора. Не стоит шутить над эмоциями подростка, гораздо эффективнее иронизировать над самой ситуацией. Шутка поможет немножко разрядить обстановку.

Вспомните о семейных ценностях и традициях, которые существуют в Вашей семье. Проанализируйте, что из этого багажа стало общим для Вас и Вашего ребёнка, а где проходит очевидный водораздел. Если какие-то очень значимые для вас ценностные ориентиры оказались для ребёнка в списке чужих, не хватайтесь за голову и не «пилите». Подумайте, не как рассказать и продекларировать, а как показать и убедить в преимуществах того или иного качества или свойства. Проанализируйте,

что бы могли Вы позаимствовать у ребёнка, чему могли бы поучиться.

Одно из главных стремлений подростка — стремление к самостоятельности, которая предполагает и ответственность за свои поступки. С детства приучайте ребёнка к самостоятельности, чтобы он научился самостоятельно принимать решения.

Помогайте ребёнку сделать конкретные шаги к его целям. Это очень важно для самоопределения. Помогите ребёнку поверить в свои силы, и, если это необходимо, разработайте вместе стратегию достижения результата.

Научите ребёнка не бояться собственных ошибок и относиться к ним как к, возможно, не самому приятному, опыту для последующего анализа. Желательно показывать опыт «падений и взлётов» на примерах из собственной жизни и жизни других значимых для ребёнка людей, а не на постоянном проговаривании и бесконечном «разборе полётов».

Дружите с его друзьями. Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Он может испытывать очень сильное давление со стороны сверстников и поддаваться чувству единения с толпой. Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть привлечь их к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за ребят из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.

Проводите время вместе. Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

Кто и зачем предлагает Вашему ребенку наркотики?

Экономика наркобизнеса – это экономика, вывернутая наизнанку. Здесь предложение рождает спрос, а не наоборот. Наркотики можно приобрести, на дискотеках, в кафе, в хорошо известных местах на улицах, в парках, а также на квартирах распространителей и торговцев наркотиками. По статистике, около 60% несовершеннолетних, употребляющих наркотики и токсические средства, отмечают относительно несложность их приобретения. Доступность ПАВ – одна из основных причин наркомании.

Наркодельцы давно определили для себя образовательные учреждения как рынки сбыта наркотиков в детско-подростковой среде. Нередко распространители наркотиков специально вовлекают в свои ряды молодёжь. Для этого молодод-

го человека могут даже насильственно «посадить на иглу». Опытные преступники хорошо знают, что человек, попавший в зависимость от наркотиков, – послушное орудие в их руках и готов совершить по их указанию любое правонарушение. В результате общество столкнулось с реальной незащищенностью детей и подростков от экспансии наркотических средств.

Кому выгодно распространение психоактивных веществ:

- Преступным и финансовым группировкам
- Изготовителям психоактивных веществ
- Крупным оптовикам
- Охранникам, рекламным агентам
- Мелким распространителям и потребителям

Добиться реального повышения эффективности антинаркотической профилактической работы только за счет усилий воспитателей, учителей, врачей, психологов, социальных работников не представляется возможным. Необходимы жесткие меры противодействия незаконному обороту наркотиков и силового противостояния наркогруппировкам на законодательном уровне. Вопреки утверждению врачей о неизлечимости болезни, наркоманы, лишённые наркотиков, чаще встают на путь выздоровления и возвращаются к нормальной жизни.

Как и почему надо разговаривать с детьми о наркотиках?

Чем раньше состоится разговор об опасности наркотиков, тем лучше. Первые разговоры должны носить чисто информационный, образовательный характер.

Для начала поинтересуйтесь, знает ли ваш ребенок, что такое наркотики, какие они имеют названия, зачем они существуют. Не удивляйтесь, если ребенок скажет вам, что он уже слышал кое-что о наркотиках, и видел что-то по телевидению, и его это даже не заинтересовало, поскольку его не касается. Это заявление можно пропустить мимо ушей. Рано или поздно, проблема может коснуться и его. Ваша задача – научить ребенка правильно действовать в ситуации, когда ему могут быть предложены наркотики и оградить от первой пробы.

Попробуйте превратить беседу о наркотиках в такую игру, где вы вместе приходите к некоторым важным выводам и заключениям:

- Есть люди, которые очень хотят, чтобы ты стал наркоманом. Ты им нужен. Твоя беда должна стать их прибылью. Твоя болезнь должна обеспечить им красивую жизнь.
- Наркодельцы специально предлагают попробовать первую дозу бесплатно, чтобы «подсадить» на наркотик и потом продавать его за деньги. Они могут сыграть на твоём любопытстве или чувстве товарищества. Они могут оказаться рядом, когда тебе будет тяжело, и предложить помощь. Возможно, они уже ходят с пакетиком порошка рядом с тобой.
- Наркотики – это очень дорого. Жизнь наркомана сегодня может стоить от пятидесяти до двухсот пятидесяти долларов в день. Такие фантастические цифры действительно заставят ребенка задуматься: почему же все-таки наркотики предлагаются для пробы бесплатно?
- Наркотики быстро вызывают привыкание, а затем зависимость.
- Наркоманы со стажем часто подсовывают подросткам вместо наркотиков сурrogаты.
- Некоторые виды наркотиков, таких как ЛСД, кокаин при наличии даже небольшого количества примесей, становятся смертельными для детей. Кроме того, они подвигают к галлюцинациям и вызывают острое желание летать. Подросток, находясь под его воздействием, может, например, выпрыгнуть из окна.
- Практически все наркоманы попадают в тюрьму, поскольку идут на преступление ради того, чтобы добыть деньги на наркотики.

В десятках стран, где проблема наркомании стоит особенно остро, получило распространение движение «Спасибо, нет!», в которое включилась и Россия. Его участники ставят перед собой, по крайней мере, две задачи.

Первая – сформировать в ребенке отношение к соблазну, умение дать ему точную оценку и сказать себе : «Да, в мире есть много вещей, приносящих удовольствие. Некоторые из них опасны, и я сумею построить свой мир без них». И вторая – создать условия для объединения детей и подростков вокруг позитивных целей.

Научите ребенка говорить: «Спасибо, нет!»

Отказ от употребления спиртного и или наркотика – не такое уж легкое дело. Оно требует серьезного обдумывания, определенной практики и поддержки со стороны. Вот некоторые фразы, которые помогут отказаться от наркотика, предлагаемого в компании:

«Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю».

«Спасибо, нет. Я собираюсь покататься на велосипеде».

- «**Спасибо, нет.** Я не хочу конфликтов с родителями, учителями».
- «**Спасибо, нет.** Если приму наркотик, потеряю власть над собой».
- «**Спасибо, нет.** Мне не нравится вкус наркотика».
- «**Спасибо, нет.** Это не в моем стиле».
- «**Спасибо, нет.** Мне еще предстоит заниматься (мне рано вставать и т.п.)».
- «**Спасибо, нет.** Мне надо на тренировку».
- «**Спасибо, нет.** У тебя нет ничего другого? Спасибо, нет»».

Все способы отказаться хороши. Ребенок может выбрать любой. При этом хорошо бы он знал, что те, кто предлагает ему легкий кайф, могут быть легко разоблачены.

Заинтересованный в распространении наркотика человек обычно говорит: «Наркотики употребляют сильные и талантливые люди». Факт: все они, если даже были такими, очень скоро потеряли и силу свою, и талант. «Наркотик делает человека свободным». Факт: наркоманы абсолютно свободны от всех радостей жизни. «Наркотики бывают «всерьез» и «не всерьез» - от них всегда можно отказаться». Факт: всерьез можно отказаться только один раз, первый. Но для 99 процентов ребят он не становится последним.

«Наркотики помогают решать жизненные проблемы». Факт: они всю жизнь превращают в огромную проблему. «Наркотики как приключенческий роман - избавляют от прозы жизни». Факт: избавляют, но только вместе с жизнью.

Как дети попадают в зависимость?

*«**Зависимость** – особое внутреннее состояние человека. Оно всегда характеризуется утратой личности, в той или иной степени, свободы воли - ключевого ее качества (дара Божия), выделяющего человека из прочей одушевленной твари».*

Владимир Ильин (www.pravoslavie.ru)

Реальность такова, что на сегодняшний день почти все подростки находятся в группе риска по пристрастности к психоактивным веществам: школьники начинают употреблять наркотики в начальных классах, а среди старшеклассников уже есть наркоманы со стажем! Есть несколько основных объективных причин, почему дети начинают пробовать наркотики в столь раннем возрасте:

- любопытство («Все надо попробовать!»);
- желание быть похожим на старшего авторитетного товарища;

- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей

Зачастую в наркотическую зависимость попадают дети из семей, которые принято считать благополучными. Почему так происходит?

Ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку его настроением, переживаниями, чаяниями никто не интересуется. Или напротив, родители, чрезмерно опекая своего ребенка, не позволяют делать ему собственные ошибки и приобретать жизненный опыт, реализовывать свои права и свободы.

Большое значение имеет и психологический климат в семье. Ведь когда человеку не подходит климат, он начинает болеть. Если семейный климат становится непреносимым для ребенка, то хрупкая неустойчивая психика ребенка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики.

Беда состоит в том, что во многих семьях дети с детства не умеют говорить свое «нет». Объективно у них не сформирован опыт отстаивания своей позиции. Ребенок с самого раннего возраста усваивает, что прямой и честный протест, отражающий его реальное внутреннее состояние, не будет принят и понят взрослыми и повлечет за собой непереносимые переживания (не принципиально – будут ли это истерические слезы матери или затрещина отца). Доминантный стиль поведения родителей действует на ребенка подавляюще, заставляя лгать, лукавить, подстраиваться под ситуацию, чтобы вместо затрещины получить поощрение. Подавленный протест ребенка опасен тем, что со временем он перерастает в агрессию, направленную на родителей или, что еще хуже, на самого себя, которая в итоге приводит к саморазрушению личности. Будучи подавленным, он стремится к личной свободе, но в последнюю очередь задумывается о том, что свобода подразумевает ответственность. Но к ответственности он не готов, и на «помощь» ему приходит иллюзорная свобода, которую, по его роковому заблуждению, могут дать наркотики.

В английском языке есть понятие *surplus reality*, которое точно определяет то состояние сознания, в котором находится человек в наркотическом опьянении. На русский язык это можно перевести как дополнительная или символическая реальность. Находясь в ней под постоянным воздействием наркотиков, человек уходит от реальной жизни, и постепенно в буквальном смысле переходит в мир иной, погибает.

Факторы риска и защиты в жизни подростка

Факторы риска

Дети из социально неблагополучных семей, для которых характерны социальная изолированность, неудовлетворительные жилищные условия, насилие и неприятие в семье, неблагоприятная эмоциональная атмосфера, отсутствие доверия между родителями и детьми, завышенные родительские ожидания от

ребёнка имеют больше шансов быть постоянными участниками правонарушений и часто злоупотреблять алкоголем и наркотиками. Районы, характеризующиеся высоким уровнем преступности, с часто меняющимися жильцами. Скверное соседство и общественная необустроенность располагают к употреблению наркотиков среди местной молодежи.

Общение со сверстниками, употребляющими наркотики, является одним из наиболее надежных индикаторов, указывающих на возможность употребления наркотиков подростками, независимо от того, имеют место или нет другие факторы риска. Родители не контролируют поведение детей, ведут себя непоследовательно, порой слишком сурово. Мать и отец конфликтуют между собой. Родители попустительствуют в отношении потребления алкоголя и наркотических веществ, а то и сами «злоупотребляют».

Личностные предпосылки к употреблению наркотиков: эмоциональная незрелость, нервозность, низкий самоконтроль, деформированная система ценностей, завышенная самооценка, болезненная впечатлительность, обидчивость, повышенная конфликтность.

Факторы защиты

От употребления наркотиков удерживает целый ряд защитных факторов: чувство юмора, внутренний самоконтроль, целеустремленность, устойчивость к стрессам, привязанности и надежды. В семье установлены близкие отношения с детьми. Поощряется приобретение знаний. Ценятся принципы. Родители проводят много времени с детьми, устанавливают доверительные отношения, умеренно критикуя их, вместо того чтобы баловать детей или строить отношения авторитарно. Члены семьи заботятся и защищают друг друга.

Подросткам предоставляется возможность зарабатывать на жизнь (помощниками по ведению домашнего хозяйства, санитарями, нянями и т.д.) Подростки вовлекаются в организацию и проведение различных мероприятий спортивного, познавательного и общественно значимого характера.

Как заподозрить, что ваш ребенок начал принимать наркотики?

Обратите внимание на три главных так называемых биологических симптома, которые могут говорить о том, что ребенок начал принимать наркотики:

1) Резкие перепады в настроении ребенка, которые нельзя объяснить переменами в реальной действительности. Настроение ребенка становится как бы волнообразным: то он весел, беспечен, энергичен, готов горы свернуть, то вдруг, «ни с того ни с сего» становится апатичен, ему ничего не интересно, ничего не хочется делать. Но видимых причин для такой перемены поведения нет.

2) Изменение ритма сна. Ребенок в течение дня сонлив, вял, медлителен, а к вечеру, особенно когда возвращается с прогулки или от друзей, выглядит бодрым, энергичным, готов делать что угодно, но только не ложиться в кровать и спать. Ритм нарушен. Ребенок ночь напролет сидит за компьютером, играет на гитаре, но чаще всего он слушает музыкальные записи. Наутро он опять выглядит сонным, заторможенным.

3) Изменение аппетита и манеры поведения за столом во время еды. Ребенок может не есть целыми днями и не жаловаться на то, что он голоден. Однако опять же после вечерней прогулки или встречи с друзьями он набрасывается на еду. Он запросто может «умять» полкастрюли борща, «подмести» котлеты, съесть полбатона... Обратите внимание как раз на манеру приема пищи. Если она жадная, резкая, порывистая, если куски глотаются непрожеванными, то вполне вероятно, что у Вашего ребенка развилась булимия, а проще «волчий голод». А возникает «волчий голод» чаще всего после наркотического опьянения, вызванного курением анаши.

Естественно, если родители находят объяснения какой-то из названных выше перемен в поведении ребенка, то ничего страшного нет. Ну, допустим, хорошо поработав с отцом на приусадебном участке, сын набрасывается на еду как волк, то это как раз хорошо. Молодой организм требует энергии. Если дочка переживает, что поссорилась со своим мальчиком, плохо спит, это вполне естественно. Но если у ребенка сразу появляется три признака, и родители не могут объяснить, почему они появились, то надо бить тревогу, или, по крайней мере, задуматься, что же происходит. Если же ваши «худшие» мысли подтверждаются и вы начинаете подозревать сына или дочь в том, что они курят «травку» или глотают «колеса» (таблетки), то необходимо незамедлительно искать помощи. Или хотя бы проконсультироваться с грамотным специалистом, попросить совета, как действовать дальше. А то, что надо действовать, наверное, понятно каждому. Дальнейшие перемены в поведении подростка тоже трудно не заметить. Они касаются увлечений и интересов. Устоявшиеся интересы обычно быстро не проходят даже у подростков. Школа, улица, друзья, дом — это всегда интересно ребенку. Но, если родители вдруг обнаруживают, что буквально пару месяцев назад их ребенок взахлеб рассказывал о своих делах

в школе, а теперь даже не касается этой темы, то это должно их насторожить.

- Почему заброшены учебники?
- Почему малыш не хвалится, как он поставил рекорд на стометровке?
- Почему он бросил рисовать?
- Почему не готовится поздравить маму или папу с днем рождения, сделать им что-то приятное?
- Почему он перестал мыть посуду?
- Почему вообще появляется такое ощущение, что ребенка подменили?

Как изменились увлечения ребенка?

У подростка вдруг появляется неистребимый интерес к музыке особого рода — к тяжелому, металлическому року, например. Если раньше подросток просто иногда слушал этот гром барабанов и скрежет металла, как бы отдавая дань моде или для того, чтобы не отставать от друзей, не быть среди них белой вороной, то теперь его не оторвешь от магнитофона. Он готов слушать только «тяжелую» музыку (это направление музыки взято исключительно для примера).

Именно она помогает отвлечься от неприятных переживаний и находиться как бы в «отключке». Если такое состояние не достигается, то ребенок становится раздражительным, плаксивым, нетерпеливым, а очень часто и агрессивным.

Обнаружив такого рода перемены в сыне или дочери, нужно готовиться к разговору с ним и удешевить внимание к нему. Но чтобы не терзаться сомнениями на счет того, не напрасны ли все беспокойства, стоит проверить свои подозрения. Сделать это несложно, но очень важно. Для этого нужно провести ненавязчивый разговор. О делах, о друзьях.

Но в разговоре как бы нечаянно упомянуть про наркотики. И вот тут надо быть очень внимательным: как ребенок среагирует на слово «наркотики»? Если вдруг он насторожился, прищуривается, иногда отстраняется, если у него появляется желание выяснить: почему родители затеяли разговор о наркотиках, то надо продолжить разговор.

Вполне возможно, ребенок старается скрыть, что он уже попробовал, допустим, курить анашу (или в его окружении появились люди употребляющие наркотики) и боится, как бы родители этого не узнали. Подозрения нужно развеять во что бы то ни стало. Даже если они оказались напрасными, разговор о наркотиках никогда не помешает ребенку, если в нем сказать всю правду о «белой смерти».

Однако, как показывает практика, родители часто упускают момент, когда их ребенок только-только приобщился к анаше, и когда достаточно нескольких разговоров, чтобы «оттащить» его от ложного увлечения, не сулящего ни ему, ни всей семье ничего хорошего. А многие папы и мамы просто не обращают внимания на перемены, оправдывая это тем, что сами они в 14-15 лет чуть не «командовали полками», по крайней мере, были настолько самостоятельными, что уже могли отвечать за свои поступки и действия.

К сожалению, инфантильность наших детей, их неумение принимать самостоятельные решения, а тем более защищать себя от изощренного давления тех, кому выгодно посадить их на иглу, общеизвестна. И все это тоже не с неба свалилось, а пришло, может, незаметно от самих же родителей.

Не получилось откровенного разговора о наркотиках? Наблюдайте дальше — ребенок начнет меняться уже на глазах. В чем?

1) У ребенка меняется манера ведения разговора. Не надо быть главным психологом страны, чтобы определить, например, некоторую заторможенность в ведении разговора подростком. Он начинает, как говорится, туго соображать. Наступает так называемая задержка общения.

Как ее обнаружить?

Главный признак задержки общения — медлительность в ответах. Между вопросом и ответом появляется достаточно долгий промежуток, который заполняется или молчанием или же имитацией молчания, то есть ненужными вопросами, уточнениями. А часто на поставленный вопрос подросток так и не дает нормального ответа, хотя говорит очень много. Тут может доходить до смешного. Например, на вопрос «Как тебя зовут?» подросток вдруг задумывается, а потом переспрашивает: «Меня?» Если задать еще несколько вопросов несложного характера, то легко обнаружить, что ребенок с одной стороны погружен в очень тяжелые переживания, а с другой — он полностью отсутствует во время разговора. В таком состоянии вряд ли возможна откровенность. Подросток не станет жаловаться на плохое состояние «духа», мыслей и тем более не поделится своей бедой, вызванной наркотиками. Он, быстрее всего, постарается замкнуться в себе. Но отчаиваться и в этом случае не стоит. Надо продолжать наблюдение. Но круг этого наблюдения надо непременно расширить, желательно, не вызывая подозрения ребенка.

2) Куда-то исчезают друзья, с которыми ребенок общался раньше и которые за просто приходили в гости, звонили. А сам подросток тоже не интересуется своими старыми друзьями и старается о них даже не упоминать. Однако свято место пусто не бывает. Редкий ребенок не общается со своими сверстниками. Вообще общение для него — это познание мира. Родителей тут должно насторожить даже то, как их ребенок начал общаться по телефону. Если раньше он мог часами просто болтать с другом, подружкой «обо всем и ни о чем», обсуждать фильм, пересказывать книгу, то теперь у него разговоры будут короткими и односложными — в стиле телеграфа: «Да, бегу. Жди. Встретимся там-то». Из таких разговоров практически невозможно установить, кто звонил, с кем встречается подросток. А сам он становится более агрессивным, особенно, если родители пытаются выяснить, куда он так рвется и с кем хочет встретиться непременно. Он часто хлопает дверью и не обращает внимания ни на какие возражения родителей. Именно в этот момент, им надо срочно искать, кто занял место бывших приятелей? Кто начал руководить их сыном или дочерью? А то, что ими кто-то начал командовать, не вызывает никаких сомнений.

Есть и внешние признаки употребления наркотиков. Они тоже появляются в начале «наркотической карьеры» и родители должны о них знать. Большинство детей во время первого увлечения наркотиками начинают отдавать предпочтение вызывающей или «неформальной» одежде — кожаными курткам, обязательно с заклепка-

ми, массивным ремням с большими бляхами, разрисованным какими-то замысловатыми знаками джинсам и так далее. Появляется специфический вкус к прическам. Родители не могут не замечать, что своим внешним видом их ребенок все больше и больше старается быть непохожим на других и как бы делает всем вызов: вот я какой особенный!

Вместе с тем, появляется неряшливость в одежде и какое-то безразличное отношение к элементарной гигиене. Даже утром подростку вдруг не хочется мыться, а если раздался звонок и кто-то попросил придти, то он даже зубы чистить не станет, а помчится на встречу.

Дальше — больше: дети начинают имитировать наколки, разрисовывают себе руки необычными картинками. Кстати, иногда они, таким образом, стараются скрыть следы от укулов. Другой способ скрыть эти следы — рубашки с длинными рукавами, носки и брюки, которые одеваются даже в жаркую погоду на даче. Стараются дети скрыть и свои руки — ведь на них часто остаются следы от укулов, кровоподтеки, если подросток уже сам умеет колоть себя.

Не надо играть в это время с подростком в дружбу, а тем более, не замечать явных следов употребления наркотиков или же их последствий. В тот период, когда появляется хотя бы некоторая уверенность, что ребенок принимает наркотики, родители под любым предлогом просто ОБЯЗАНЫ производить досмотр подростка.

Особое внимание нужно обращать на изгибы локтевых суставов. Надо обращать внимание и также на зрачки, цвет кожи, запахи, которые вдруг появляются с приходом «малыша» домой.

Как меняется внешность ребенка?

В первую очередь, во время употребления наркотиков зрачки, как правило, чрезмерно расширены (как тарелки!) или чрезмерно сужены. Проверить это довольно просто. Достаточно во время разговора, например, подвести ребенка к светлomu окну и посмотреть: насколько быстро зрачки реагируют на свет? Под воздействием наркотиков эта реакция может быть существенно замедлена, и это видно даже непрофессионалу.

Цвет лица тоже меняется. Он становится необычным, не таким, каким был раньше. У детей, которые курят анашу появляется характерные сленговые выражения.

Осматривая одежду, не упускайте из виду предметы, которые, на первый взгляд, ни о чем не говорят: упаковки от известных или не известных вам лекарств, коробок с зеленой травой со специфическим запахом, иглы, шприцы. Если сын или дочь увлекаются химией и имеют дома какие-то реактивы, то их надо осмотреть особенно тщательно. В отсутствие родителей на квартире дети могут собираться совсем не для того, чтобы выполнить школьное задание по химии, а для того, чтобы сварить себе наркотики. Если в квартире и даже в подъезде ощущается запах ацетона, уксусного ангидрида, а в мойке появились закопченные миски, потемневшие как от нагревания и слегка изогнутые ложки, надо предполагать худшее. Подозрение обязательно должно усилиться, если вдобавок к этим атрибутам, в мусорном ведре будут найдены закопченные пенициллиновые флакончики, или другие непонятные стеклянные колбы, пробирки, а также следы марганцовки. Кстати говоря, если даже всего этого нет в квартире, а в подъезде в нос бьет резкий запах ацетона или уксусного ангидрида, то стоит поинтересоваться, откуда он исходит. Возможно,

домашняя лаборатория находится у соседей, и это опасно — чем дальше ребенок от наркотиков, тем лучше и для него и для всех. Не надо стесняться в таких случаях беспокоить соседей. Думается, и им не доставит радости, упущенное известие о том, что их ребенок увлекся наркотиками. В крайнем случае, если уже речь идет о наркомане, который обосновался в вашем доме, то нужно позвонить в милицию.

В последнем законе о наркотиках, а это надо знать родителям, введена уголовная ответственность не только за изготовление наркотиков, но и за их употребление. А кроме того, в самом Уголовном кодексе есть больше десятка статей, по которым распространение наркотиков карается очень строго. И поверьте, никто не осудит человека, не назовет доносчиком, если он вовремя сообщит о своих подозрениях куда следует.

Обратите внимание на окружение ребенка.

Не секрет, что начинающие наркоманы первые, скажем, криминальные шаги делают в своей квартире. Из дома начинают исчезать сначала деньги, потом книги, драгоценности, золотые вещи, аппаратура — все то, что имеет ценность и что легко можно продать. Вслед за пропажами появятся «неожиданные» аресты или задержания подростка милицией, к примеру, за вождение мотоцикла якобы в нетрезвом состоянии, за хулиганское поведение в общественном месте. И так цепочка «непонятных» поступков пойдет резко вверх. Естественно, ребенок не станет рассказывать родителям, как он с друзьями «кинул квартиру», но кражи, ограбления, взлом автомобилей и так далее и тому подобное становятся правилом. Некоторые родители в это время попадают на удочку. Они, например, искренне верят, что деньги, которые вдруг появляются в кармане подростка, заработаны им на мойке автомашин. Проверить эту версию особого труда не составляет. И сделать ее надо немедленно.

Дело в том, что опытные наркоманы очень часто используют подростков именно для добычи денег. Они посылают их на кражи, подбивают грабить квартиры, автомобили. Привлекают и к распространению наркотиков. Да и сами дети становятся очень сообразительными, когда речь идет о том, чтобы раздобыть денег на очередную порцию наркотиков. Одни, например, втираются в доверие к своим сверстникам, напрашиваются в гости и, побыв в квартире совсем недолго, стремятся уйти, чтобы не попасться на глаза родителям. Однако за это время они успевают снять слепок с ключей, чтобы потом ограбить квартиру. Другие «раскручивают» своих сверстников на то, чтобы за их счет купить и вместе попробовать наркотики.

Виды психоактивных веществ, признаки наркотического опьянения и вред, причиняемый здоровью

Общие признаки употребления наркотиков

<p>Внешние признаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бледность кожи; - расширенные или суженные зрачки; - покрасневшие или мутные глаза; - замедленная речь; - плохая координация движений. 	<p>Поведенческие признаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - увеличивающееся безразличие к происходящему рядом; - уходы из дома и прогулы в школе; - трудность в сосредоточении, ухудшение памяти; - неадекватная реакция на критику; - частая и неожиданная смена настроения; - необычные просьбы дать денег; - пропажа из дома ценностей, одежды и др. вещей; - частые необъяснимые телефонные звонки; - появление новых подозрительных друзей; - потеря аппетита, похудение, иногда чрезмерное потребление пищи; - хронический кашель. 	<p>Признаки – улики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - следы от уколов, порезы, синяки; - свёрнутые в трубочку бумажки, маленькие ложечки, капсулы, бутылки, пузырьки; - сложенная фольга
--	--	--

Наркозависимость выражается также в нарушении сна, мышечных и суставных болях, нестабильном артериальном давлении, сухости во рту, снижении половой потенции, нарушении менструального цикла, похудении, нарушении защитных свойств организма и др.

ОПИАТЫ

Морфин: опиум, героин, кодеин

Признаки употребления – сильное сужение зрачков, глаза слегка красноватые и сильно блестят; синяки под глазами, поверхностное прерывистое замедленное дыхание; кожный зуд (особенно нос); вялый и сонный вид; сбивчивая речь; пассивность и общая расслабленность; апатичность ко всему, кроме себя; эйфория и беззаботность; чрезмерная «смелость» и решимость; нервозность; сухость кожи и слизистых покровов (губ, языка); поверхностный сон; уменьшение выделения мочи; частые запоры; при простуде отсутствует кашель; небольшое понижение температуры тела.

Метадон: синтетический наркотик опиатной группы

Признаки употребления – действует от 1-3 суток; замедленная и сбивчивая речь; замедленные движения; раздражительность по пустякам; нарушение аппетита; поверхностный сон; поверхностное дыхание; «добродушие»; легкий кожный зуд

Вред здоровью, причиняемый опиатами – употребление опиатов влечёт за собой заболевание гепатитом, сифилисом, СПИДом, повреждение печени, лёгких, сердца, развитие энцефалопатии (которая заключается в гибели значительного количества клеток головного мозга), резкое снижение иммунитета, высокий риск развития гнойно-инфекционных осложнений.

Особое место в нарушении здоровья опиатных наркоманов занимают заболевания костной и зубной тканей, непосредственно нарушая обмен кальция в организме.

В период вывода из организма наркотика у наркомана наблюдаются сильные физиологические неудобства, называемые «ломкой». Они выражаются в болях в суставах, тошноте, рвоте. Это состояние наблюдается через 16-24 часа после приёма наркотика.

Даже первая доза способна вызывать очень сильный эффект привыкания (зависимость), сначала психологического, затем физиологическую.

КАННАБИОЛЫ

Препараты из конопли: марихуана, анаша, гашиш, план, ганджа, чарас, ма, киф, дача, синтетический каннабинол, хэмп

Признаки употребления – зрачок немного расширен; блеск в глазах; покраснение белков глаз; слегка припухшие веки; постоянное облизывание губ; неприятный запах изо рта; специфический запах гари от одежды; чрезмерная весёлость и смех без причины; ослабление внимания; сбивчивость мыслей; нарушение памяти; повышенная потребность в речевом общении, со временем сменяющаяся на желание одиночества под музыку (часами); непонятные высказывания; бессвязная речь; в высказываниях заметно отсутствие логики между фразами; перескакивание с темы на тему; в разговоре уделение внимания малозначительным деталям; глуповатый тон разговора; легкое нарушение координации движений; иногда галлюцинации; при резкой смене обстановки – страх и параноидальные явления; усиление аппетита («прожорливость»); общая эйфория и благодушие; учащенный пульс; сухость ротовой полости и губ.

Вред, причиняемый здоровью - употребление наркотиков этой группы приводит к снижению познавательных способностей человека. Даже при небольших дозах может ухудшиться память, особенно кратковременная (оперативная) память, столь важная для учебного процесса. У курильщиков марихуаны в первую очередь приходят в негодность лёгкие, серьёзно поражается печень, сердце, отмечается разрушение функции понимания задач и целей, ослабевает внимание и способность сосредоточения. Начинают исчезать желания, потребность в коммуникации.

В результате ранее весёлый и энергичный человек становится апатичным, вялым, медленно реагирующим, тревожащимся по самому незначительному поводу субъектом, крайне тягостным для себя, и близких. Курить коноплю ему уже не хочется, но, состояние психической полуразрушенности сохраняется навсегда.

Потребление наркотиков из конопли провоцирует потребление других наркотиков.

ПСИХОСТИМУЛЯТОРЫ

Кокаин

Признаки употребления – чрезмерно возбуждённое состояние; отсутствие усталости; ощущение силы и превосходства; отсутствие аппетита; истощение; бессонница; иногда дрожание конечностей; галлюцинации.

Метамфетамин; Амфетамин

Признаки употребления – зрачок расширен; глаза округлены как у «совы»; повышенная активность и выносливость организма; все движения и действия выполняются в ускоренном темпе; потребность постоянно двигаться и что-то делать; ощущение эмоционального подъёма; эйфория; чрезмерно «хорошее» настроение; переоценка своих возможностей; отсутствие чувства голода; повышенная сексуальная активность; сильное желание говорить; учащенный пульс.

Вред, причиняемый здоровью – употребление психостимуляторов вызывает осложнения со стороны сердца (аритмии и внезапные остановки сердца). Вследствие употребления, развиваются тяжелейшие депрессии, которые достигают степени психоза. Психозы, осложняются галлюцинациями и бредом, чувством тревоги и страха. В таком состоянии больному кажется, что за ним следят, собираются убить, ограбить или арестовать. В результате он пытаются убежать (иногда и в окно), защищаться (ножом и т.д.). Употребление эфедрона приводит к параличу нижних конечностей и развитию слабоумия, причём ни паралич, ни слабоумие нельзя вылечить.

СЕДАТИВНО-СНОТВОРНЫЕ СРЕДСТВА

Барбитураты

Признаки употребления – зрачки нормальные, но глаза сонные; затруднённая речь и заикание; сонливость; помрачение сознания; галлюцинации; неконтролируемые и нескоординированные движения, нарушение равновесия (как у пьяного); замедленные психические реакции; затруднённый мыслительный процесс и скорость принятия логического решения; нерешительность; туманные высказывания; подавленность настроения, слабое дыхание и пульс.

Бензодиазепин

Признаки употребления – сонливость; вялость; спутанность сознания; замедленная реакция; нарушение способности сосредотачиваться; вялая сбивчивая речь; ощущения головокружения; мышечная слабость; неуверенная походка; галлюцинации; суицидальные наклонности, сухость во рту.

Вред, причиняемый здоровью – физическая зависимость от барбитуратов выражается не только в плохом самочувствии, но и, прежде всего в стойкой и длительной бессоннице, развиваются психозы, сопровождаемые галлюцинациями и бредом преследования и ревности. Не минует барбитуроманов и дистрофия (истощение) сердечной мышцы, а также печени. Обычно больные барбитуровой наркоманией погибают из-за энцелопатии и связанных с ней осложнений (судорожных припадков и несчастных случаев во время психозов).

ГАЛЛЮЦИНОГЕНЫ

Фенциклидин – РСР («пи-си-пи», «ангельская пыль»)

Признаки употребления – нарушение зрения и сознания; нарушение координации движений; галлюцинации; страх и паника; частая потеря памяти; неспособность совершать целенаправленные действия; повышенная энергичность; жизнерадостность; внимание сосредоточено на внутренних переживаниях; раздвоение личности; период опьянения длится от 4 до 6 часов; повышение артериального давления; потливость; рвота; головокружение.

Вред, причиняемый здоровью – все без исключения – галлюциногенные препараты губительны для психологического здоровья, они исключительно агрессивны в отношении головного мозга. Их употребление приводит к потере энергичности, жизнерадостности и способности совершать целенаправленные действия – точно так же, как больной, длительно страдающий шизофренией.

ЛСД – является боевым отравляющим веществом и рассчитан на поражение живой силы противника во время войны, а также для подавления воли попавших в плен и т. д..

Что делать, если это произошло – ваш ребенок употребляет наркотики?

Независимо от ситуации ведите себя достойно. Ни в каком случае не ругайте, не угрожайте.

Вы взрослый человек и при возникновении беды не имеете права на «истеричку». Не надо кричать, бить ребенка по щекам и каждые две минуты бегать за валокордином или успокоительными таблетками. Главное – поймите, что беда, которая стряслась в Вашей семье — поправима, если Вы сможете отнестись к ней так же, как Вы относились к другим Вашим бедам: спокойно и взвешенно.

Соберите максимум информации. Вот три направления, по которым вам нужно выяснить всё как можно точнее, полнее:

- всё о приеме наркотиков вашим ребёнком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями, степень тяги, осознание или неосознание опасности;
- всё о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в наркотики;
- всё о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку.

Меньше говорите — больше делайте. Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания «посадить» ребенка, «сдать» его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению. Это происходит потому, что из всех своих угроз Вы не выполняете ни одной. После каждого Вашего возмущенного монолога он радостно даёт обещания. Причём обещает всё, что угодно, но при этом даже и не собирается эти обещания выполнять. Наркоман никогда не будет ве-

рить Вашим словам. Он считает вас своей собственностью и не ждёт от Вас никаких поступков. Зато, если вы найдёте в себе силы совершить поступок, он сразу станет гораздо более управляемым.

Обязательно дайте ребенку понять, что он может рассчитывать на вашу поддержку, но впредь он будет лишен вашей опеки, и ему придется бороться со своим недугом самому.

Не допускайте самолечения. Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения.

Если вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет алкоголь, наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу.

Никогда не поддавайтесь на шантаж.

Примеры шантажа могут быть такими: «Если вы купите мне «Мерседес», то мне будет, чем заняться, и я брошу колоться». «Если ты не дашь мне пятьсот долларов и я не отдам долги, то меня убьют». «Если Вы не дадите мне денег, то я покончу с собой — прямо сию секунду в ванной». И даже: «Если меня бросит любимая Маша, то я всё равно буду колоться». На все эти «если ..., то» может следовать один спокойный ответ: «нет».

Не бойтесь шантажа даже самоубийством. Человек, который способен на такой шантаж, крайне редко способен на самоубийство. Вдумайтесь, он слишком себя для этого любит. Если даже он что-то сделает с собой, то только на Ваших глазах, чтобы Вы вовремя могли его спасти, а он добился бы от Вас желаемого результата.

Не «занудствуйте». Подросток, и даже наркоман старше 20-ти лет, по своим душевным качествам всё равно остаётся мальчишкой, всегда всё делает наоборот. Поэтому бесконечные многочасовые разговоры о наркотиках, обвинения, нравоучительные беседы абсолютно бесполезны и могут дать только прямо обратный эффект.

Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Берегите собственные силы, они вам еще пригодятся. Тем более что выплеском эмоций добиться чего-то будет сложно. Представьте себе, как вы бы себя вели, заболел ваш ребенок другой тяжелой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придет в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться намного глубже. Если состояние здоровья или поведение ребенка доказывают, что он принимает наркотики регулярно, значит, пришло время решительных действий.

Опасайтесь! В состоянии аффекта ребенок крайне импульсивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в Вашей аптечке — всё станет реально опасным, угрожающим его жизни. Не кричите, не распускайтесь. Ведь ребенок действительно может подумать, что вы его ненавидите. Он будет в отчаянии, а Вы, оглохнув от собственного крика, не услышите его крика о помощи.

Любите своего ребенка. Не бойтесь и не скупитесь на добрые слова, объятия, поцелуи, ласковый взгляд — это душевная подпитка на весь долгий и трудный день. Ему сейчас, как никогда прежде, нужна ваша любовь и поддержка.

Страхи и заблуждения родителей ребенка, попавшего в зависимость от наркотиков

***Заблуждение 1.** Мой сын (дочь) употребляет наркотики. Это страшно и стыдно. Необходимо сделать все возможное, чтобы никто из друзей и родственников не узнал об этом.*

Наркомания, действительно, одна из самых страшных болезней. Но больны не Вы, а Ваш ребенок. Ваша же задача заключается в том, чтобы открыть для ребенка все доступные каналы помощи. Для этого, может быть, к Вашему большому сожалению, необходимо проинформировать об этом всех близких родственников и друзей, которые значимы для Вашего ребенка.

Во-первых, он будет уверен, что Вы не готовы мириться с наркоманией и замалчивать существующую проблему, ведь «молчание — знак согласия».

Во-вторых, тем самым Вы даете ему понять, что встали на путь открытой и бескомпромиссной борьбы не с ним, не с проблемой всеобщей наркотизации, а с его реальной болезнью.

В-третьих, возможно, Вы сможете уберечь чужих детей от наркотиков. Ведь у Ваших друзей и родственников тоже есть дети, и в их семью может прийти такое же горе. В-четвертых, именно к этим близким для Вас людям Ваш ребенок, скорее всего, может под любым благовидным предлогом обратиться за финансовой помощью. Ваша задача — поставить их в известность, с какой целью будут использованы их деньги. Тем самым, Вы сохраните любовь, уважение и поддержку родных людей.

Помните, что главное — не сохранить собственный имидж, а помочь ребенку справиться с наркотической зависимостью.

***Заблуждение 2.** Вы и только Вы виноваты в том, что Ваш ребенок стал наркоманом. Значит, Вы его таким воспитали.*

Основная проблема сейчас состоит не в том, «кто виноват?», а в том, «что делать?». Как это ни трудно, попытайтесь забыть о прошлом, сконцентрируйте все свои мысли и усилия на будущем. Старайтесь найти новые стратегии и тактики влияния на собственного ребенка «здесь и сейчас».

Ни в коем случае не пытайтесь принимать на себя ответственность за употребление наркотиков. Ведь это только поможет Вашему ребенку в очередной раз, скинуть всю тяжесть проблемы на Ваши плечи, а он и так в этом достаточно преуспел и научился Вами манипулировать.

Главное, что Вам необходимо сделать, — изменить отношение к своему ребёнку.

Первое, следует понять, что Ваш ребёнок — взрослый человек, и что он сам, по своей собственной глупости и самонадеянности, начал принимать наркотики, прекрасно зная, что это опасно. С точки зрения Вашего поведения это обозначает, что за принятое им решение и его последствия отвечает он сам.

Первый раз попробовав наркотики, он не посоветовался с Вами, а стало быть, предал Вас и то, чему Вы его учили. Вы должны отстраниться и посмотреть на своего ребёнка со стороны. День, когда вы узнали, что он наркоман, должен стать последним днём Вашего безграничного доверия и опеки.

Во всех, как отечественных, так и зарубежных учебниках наркологии, во всех руководствах для родителей Ваш первый шаг называется — лишение опеки. Ещё раз

нам хочется повторить: главным принципом Вашего отношения к сыну или дочери в этой ситуации должна быть фраза: «Ты сам принял решение употреблять наркотики, теперь за все последствия ты отвечаешь сам».

С этого момента Ваш сын или дочь не должны получать ничего из того, что они привычно получают от Вас: никаких денег на расходы, никакой одежды и денег на неё, никакой оплаты отдыха, никакого финансирования ухаживания за девушкой. И если у молодого человека уже есть своя семья, никакой материальной помощи его семье. Очень многие молодые люди привыкли, что Ваши деньги — это их деньги. Даже ценой истерик немедленно дайте понять, что это не так.

***Заблуждение 3.** Поскольку Вам известны многие печальные последствия употребления наркотиков, начиная от разрушения личности и заканчивая такими страшными заболеваниями, как гепатит и СПИД, то Вы должны быть очень озабочены этим, постоянно размышлять и концентрироваться на такой возможности.*

Ваша задача заключается в том, чтобы в максимально доступной форме донести последствия употребления наркотиков до своего ребенка. Не пытайтесь скрывать от него информацию, какой бы страшной и нелицеприятной она ни была. К сожалению, приходится признать, что возможностей повлиять на данную ситуацию, кроме открытой «информационной войны», у Вас нет. Только постарайтесь не «впадать в лекцию».

Вы не сможете удержать ребенка дома, не сможете проконтролировать, каким шприцем и в какой компании он колется. Вам остается лишь надеяться, что Ваша «информационная война» увенчается успехом.

Таким образом, мы опять вернулись к вопросу об ответственности. Ответственность за собственное здоровье лежит полностью на Вашем ребенке.

Конечно же, степень риска заболевания гепатитом и СПИДом достаточно высока. Но, постоянно думая о такой возможности, Вы вгоняете себя в состояние хронического стресса. Чем больше Вы об этом думаете, тем больше Вы пугаетесь. Получается замкнутый круг. Более того, постоянно думая о неприятностях, мы их как бы бессознательно притягиваем, ждем, боимся, и ... они обязательно находят и догоняют нас.

Попробуйте проанализировать те изменения в личности Вашего ребенка, которые уже произошли, понять их причины и последствия. Не бойтесь заранее, на всякий случай.

***Заблуждение 4.** Мой ребенок испортил себе всю жизнь. Он уже никогда не сможет быть нормальным человеком.*

Прошое человека, безусловно, не может не влиять на его последующую жизнь, но оно порой имеет не только негативные, но и положительные последствия.

Любой подросток пытается найти собственное «Я» и свое место в жизни. Именно в процессе этого поиска Ваш ребенок и совершил ошибку, заменив при этом поиск реального «Я» поиском «Я» наркотического. Он пошел по самому легкому для себя пути. Может быть, он просто еще не научился бороться с трудностями. В любом случае, в процессе избавления от наркотической зависимости, трудностей и соблазнов на его пути окажется еще предостаточно. И если он сможет их преодолеть, то это и станет первым взрослым шагом в его жизни. Помогите ему сделать этот шаг.

К сожалению, он учится на собственных ошибках, а не на ошибках окружающих. Но

это не дает Вам права лишать его надежды на будущее. Очень часто своим недоверием и постоянными подозрениями Вы сами провоцируете сына или дочь на повторное употребление наркотиков

Помните: Доверие ребенку должно быть возвращено, как только он прекратил употребление наркотиков.

Если Ваш ребёнок не употребляет больше наркотики, в семье должно быть прекращено обсуждение этой проблемы. Вы можете говорить о чём угодно, о работе, учёбе, личной жизни, но вспоминать каждые две минуты былые грехи Вашего сына или дочери Вы не имеете права. Разговор о наркотиках может возникать только по инициативе самих юноши или девушки, которые хотят с Вами что-то обсудить. Учтите, любое, даже отрицательное упоминание наркотика вызывает воспоминание о нём. А непрерывное морализаторство на эту тему может вызвать только обострение желания принять наркотик. Любое излишнее напоминание работает как «якорь», как механизм, запускающий цепочку воспоминаний и провоцирующий вызов того приятного состояния, которое достигалось при помощи наркотика.

Как организовать профилактику наркомании в школе?

Главной задачей профилактики должно стать информирование детей, подростков, родителей, учителей не столько о вреде наркотиков, сколько о пользе здорового образа жизни, формировании здорового морально - психологического климата, создании условий для разумной организации в проведении свободного времени, нормах поведения. Профилактические мероприятия могут осуществляться на самом деле лишь в отношении детей, не имеющих отношения к «группе риска», тогда как подростки «группы риска» по определению трудно доступны со стороны школьной профилактической системы.

Работа должна проводиться по определенным принципам:

- Индивидуальная направленность;
- Выявление групп риска с использованием различных методов (медицинских, психологических, педагогических и др.);
- Работа с лицами групп риска по групповым и индивидуальным программам;
- Организация специальных лагерей для детей с девиантным поведением. Следует иметь в виду, что чаще в «рядах наркоманов» могут оказаться подростки с акцентуациями и психическими заболеваниями.

Профилактическая работа в школах – это работа учителя и классного руководителя, забота родителей и родных, школьного психолога и врача, деятельность неправительственных организаций и молодёжных инициатив. Это повседневная работа,

требующая определенных знаний по проблеме.

Целесообразно в процесс антинаркотического воспитания вовлечь самих детей и молодежь. Особое место имеет создание волонтерских групп в школах, колледжах, ВУЗах. Один из методов антинаркотического воспитания – метод передачи знаний и убеждений от равных по возрасту равным – является одним из эффективных способов профилактики. Большое значение имеет подготовка волонтеров и их участие в профилактике наркотизированного поведения подростков и удержания их от первых проб.

Качество технологии привлечения и подготовки подростков - волонтеров может быть обеспечено если:

- работа по привлечению подростков к волонтерской деятельности осуществляется подготовленными специалистами, владеющими необходимыми навыками;
- подготовка волонтеров строится на основе стимулирования превращения интереса к профилактической деятельности, в стойкое желание, вооружение их необходимыми теоретическими знаниями и навыками, формирование у них лидерских качеств.

Куда обращаться за помощью

- Городская наркологическая больница (В.О., 4-я линия, 23/25). Тел. 323-44-61 (Приемный покой)
- Детская инфекционная больница (ДИБ) № 3, отделение №1 – наркологическое (В.О., 24 линия, д. 17). Тел.: 321-93-73 с 10 до 15 ч. Приемное отделение: 321-53-97
- Детско-подростковый наркологический кабинет при Городской наркологической больнице (ул. Колпинская, д.27) Тел.: 235-14-70
- Наркологический кабинет Выборгского района (ул. Жака Дюкло, 6, к.2) Тел.: 528-21-64
- Наркологический реабилитационный центр №4 (Светлановский пр. 58/3) Тел.: 559-17-70
- Круглосуточный городской наркологический телефон доверия: 714-42-10, 714-21-36, 714-15-69, 714-45-63
- Скорая наркологическая помощь: 777777 05
- Региональная благотворительная общественная организация «Азария» (Матери против наркотиков). Оказывает помощь наркозависимым, химически зави-

симым и их семьям. Первая в России родительская организация в сфере противодействия наркомании и помощи, страдающим от наркомании людям (ул. Большая Подъяческая, д.34, м. «Сенная») Тел./факс: 570-22-52 (Сайт: <http://www.azaria.rusorg.ru/>, Электронная почта: azaria.info@gmail.com)

- Санкт-Петербургское государственное учреждение социальной помощи семьям и детям Региональный центр «Семья» (Московский пр., д. 104) Тел.: 387-42-11 – дежурный, круглосуточный. Сайт: <http://homekid.ru>, <http://antigrug.ru>
- Санкт-Петербургское государственное учреждение «Городской центр профилактики безнадзорности и наркозависимости несовершеннолетних «Контакт» (ул. Фрунзе, д. 4) Тел./факс: 388-46-27
- Межрегиональный общественный благотворительный фонд «За здоровое поколение на пороге XXI века». Реабилитационный центр для несовершеннолетних. Реабилитация детей и подростков от 8 до 16 лет (ул. Шота Руставели, д. 37, корп. 3). Тел./факс: 299-48-02 Сайт: www.mobf21.ru

Сообщите, где торгуют смертью

Сообщить о местах сбыта наркотических средств, иных фактах незаконного оборота наркотиков можно по **телефонам доверия**:

- **004** (городской многоканальный),
- **295-31-46** (районный),
- **542-02-02** (УМВД района),
- **495-52-64** (УФСКН),
- **318-27-02** (Прокуратура СПб),
- **573-21-81** (ГУ МВД СПб ЛО),
- **714-42-10** (Комитет по здравоохранению)

Информационные ресурсы по проблеме наркомании

В брошюре использована информация из следующих источников:

Пособия:

- 1) Как спасти детей от наркотиков. Данилин А., Данилина И. - «Врачи предупреждают». - М.: ЗАО Изд-во Центрполиграф 2001.
- 2) Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния: Наглядно-методическое пособие /Климович В.Ю. , Белогуров С.Б. - М.: ФЦНСО, 2008.
- 3) Современный подросток – кто он? Барковская Е. Школьный психолог: Методический журнал для педагогов-психологов. – М.: ИД «Первое сентября». № 10/2008

Интернет-ресурсы:

- 1) Официальный сайт Федеральной службы РФ по контролю за оборотом наркотиков. Содержит информационные ресурсы для родителей, детей, молодежи. <http://www.fskn.gov.ru/>
- 2) «Нет наркотикам». Информационно-публицистический ресурс. <http://www.narkotiki.ru/>
- 3) «Союз неправительственных организаций, работающих в сфере профилактики ВИЧ и снижении вреда» <http://www.drognet.md>
- 4) РИА Новости. Проект «Жизнь без наркотиков» <http://www.ria.ru/beznarko/>
- 5) Сайт клиники психокоррекции для наркозависимых «КредоМЕД», Санкт-Петербург <http://credomed.ru/library>
- 6) Интернет-журнал Сретенского монастыря. <http://www.pravoslavie.ru/> (Статья: Валерий Ильин «Как дети попадают в зависимость?») <http://www.pravoslavie.ru/jurnal/detizavis.htm>
- 7) Методическое пособие по профилактике наркомании «Здорово быть здоровым», составленное на основе опыта работы волонтерской группы ГОУ СПО «Ставропольский региональный колледж вычислительной техники и электроники». http://srkvitie.ucoz.ru/load/dokumenty/otchety/metodicheskoe_posobie_po_proflaktike_narkomanii/5-1-0-21

Заключение

Уважаемые родители!

Правильное воспитание играет ключевую роль в жизни каждого человека. Уделяйте вопросам воспитания как можно больше времени, учитесь, развивайтесь вместе со своим ребенком, организуйте совместный досуг, не оставляйте ему ни минуты для бесцельного времяпровождения.

Научитесь слушать и понимать своего ребенка, видеть мир с его позиции. Зачастую один искренний разговор способен разрешить массу юношеских проблем и переживаний. Помогите ребенку преодолеть все трудности подросткового возраста, не оставляйте его один на один со своей бедой.

Будьте всегда на стороже. Наркодилеры не дремлют. Их цель – собственное обогащение путем уничтожения других жизней. Не дайте им забрать у Вас самое ценное – Вашего ребенка. Берегите его!

Помните, в Ваших руках ключ к его благополучному будущему!

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ СОВЕТ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СОСНОВСКОЕ



Глава муниципального образования –
Председатель Муниципального Совета
СВЕТЛАНА ГРИГОРЬЕВНА ЗАГОРОДНИКОВА



Заместитель Главы муниципального
образования –
Председателя Муниципального Совета
ШМЕЛЕВ АЛЕКСЕЙ ВИКТОРОВИЧ



Аникеев
Илья Викторович



Бектерева
Марина Анатольевна



Жовковский
Сергей Викторович



Иваха
Дмитрий Вячеславович



Котачев Дмитрий
Анатольевич



Кузьмин
Николай Гаврилович



Лякин Александр
Анатольевич



Линьков
Алексей Викторович



Мельников
Алексей Вячеславович



Мирецкий
Станислав Григорьевич



Павловский
Сергей Евгеньевич



Палагин Александр
Анатольевич



Рахель
Ольга Викторовна



Семина
Нина Ефимовна



Троянова
Ирина Леонтьевна



Хлюпин Константин
Владимирович



Цауев
Роман Леонидович



Шерстобитов
Денис Сергеевич

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СОСНОВСКОЕ

тел/факс: (812)511-65-05
e-mail: mssosnovskoe@pochtarf.ru, masosnovskoe@pochtarf.ru,
сайт: <http://mososnovskoe.sankt-peterburg.info/>
Санкт-Петербург
2013



Отпечатано в ООО «Типография ЦСИ», г. Санкт-Петербург,
ул. Циолковского, д.11.
Тираж: 6000 экз. Распространяется бесплатно.