

Как убереечь ребенка от наркотиков...



Наркомания – что это?

Наркомания - Болезненное влечение или пристрастие к наркотическим веществам, употребляемым различными способами (глотание, вдыхание, внутривенная инъекция) с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль.

Наркомания (от греч. *narke* – оцепенение и *mania* – безумие, восторженность);

в медицине - болезнь, характеризующаяся патологическим влечением к наркотикам, приводящим к *тяжелым нарушениям функций организма*;

в психологии – потребность употреблении какого-либо лекарственного средства или химических веществ для избежания дискомфорта, возникающего при прекращении употребления, т.е. *зависимость от химических веществ*;

в социологии – вид *отклоняющегося поведения*.

Наркомания, включает две формы зависимости:

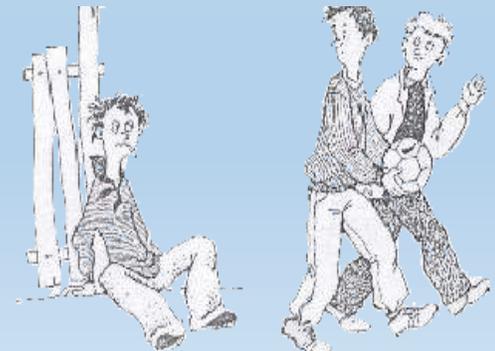
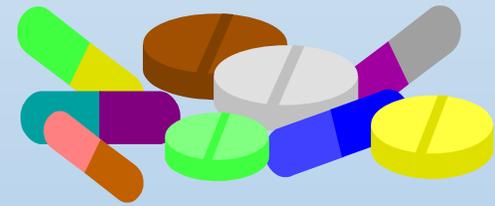
Психическая зависимость — состояние организма, характеризующееся патологической потребностью в употреблении какого-либо лекарственного средства или химического вещества для избежания нарушений психики или дискомфорта, возникающих при прекращении употребления вещества, вызвавшего зависимость, но без соматических явлений абстиненции.

Физическая зависимость — состояние, характеризующееся развитием абстиненции при прекращении приема вызвавшего зависимость вещества или после введения его антагонистов.



Причины, по которым дети начинают употреблять наркотики

- любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);
- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т. д.;
- 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, в результате — эксперименты от скуки.



РОДИТЕЛИ! ЗАДУМАЙТЕСЬ:

- ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.
- мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти.
- ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта, не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие — нет; что можно делать, а чего следует избегать.



**Несколько правил,
позволяющих предотвратить
потребление психоактивных
веществ вашим ребенком**



1. Общайтесь друг с другом



Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?

Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

2. Выслушивайте друг друга

Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны.

Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
 - выслушивать его точку зрения;
 - уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;
- не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо.*

Важно знать, чем именно занят ваш ребенок.



3. Ставьте себя на его место

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо.



Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. *Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!*



4. 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.



5. Дружите с его друзьями

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее.

Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей.

Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.



6. Помните, что ваш ребенок уникален

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза — в ущемительном, 50 — в обвинительном?...

Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний.
Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений!

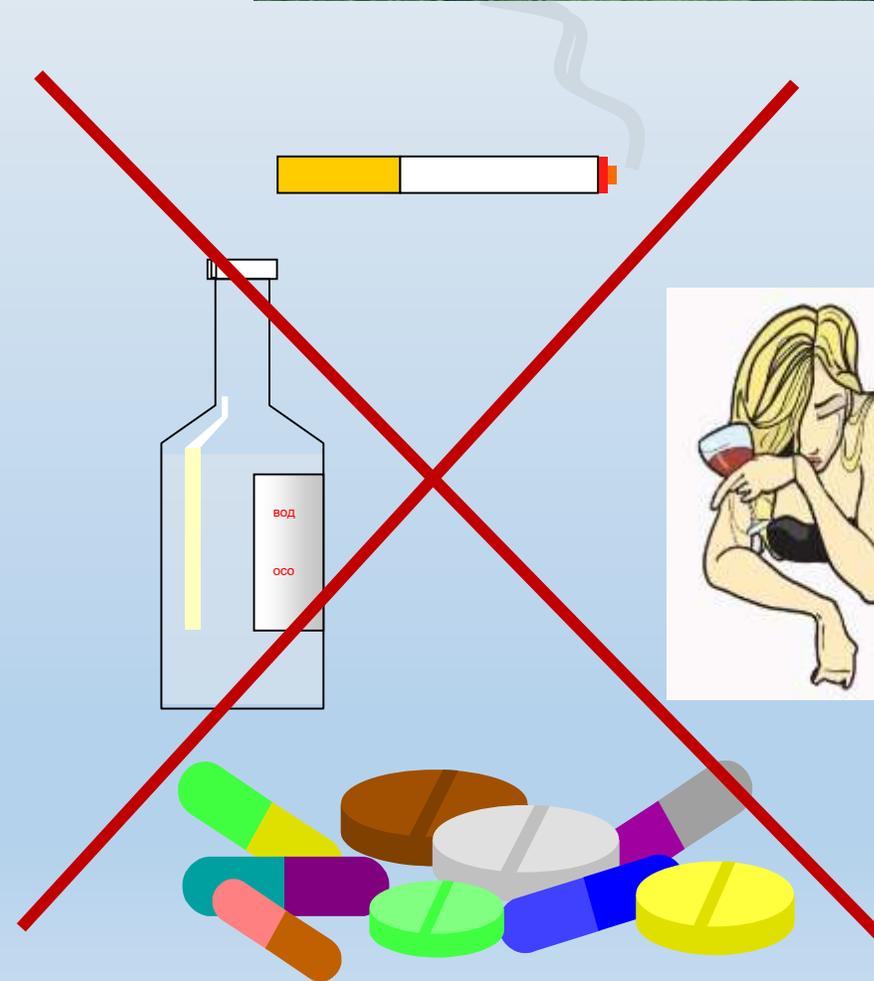
Нужно время от времени распоряжаться собой полностью — т. е. нужна своя доля свободы. Без неё — задохнется дух.



7. Подавайте пример

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали".

Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого — и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!



«Выстрадавшие» советы бывших наркоманов

1. Если вы только подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики, нужно с ним обязательно поговорить. Но разговор должен начинаться так: «Дорогой Петя! Я подозреваю, что ты употребляешь наркотики. И вот почему я так думаю...» А дальше вы перечисляете то, что у вас вызвало удивление и тревогу в поведении сына или дочери. Фраза: «Вот почему я так думаю» — обязательна, иначе вы можете спровоцировать на такой поступок своего ребенка, обвинив его категорически.
2. Если у вас нет сомнений, что ваш сын или дочь употребляют наркотики, не торопитесь обвинять своего ребенка! Это самая распространенная ошибка, которую допускают родители. Знайте: все начинается с детства.

Спросите себя:

- ✓ много ли любви вы дали своему ребенку?
- ✓ всегда ли поддерживали и понимали его?

Ответив себе на эти вопросы, вы откроете для себя истинную причину, из-за которой ваш сын или дочь потянулись к наркотикам.



3. Помните: ответственность за то, что произошло, вы теперь делите с ребенком поровну! Так не тратьте сейчас драгоценное время на скандалы и выяснение отношений, а начинайте действовать!

4. Кайф длится недолго, затем обязательно наступает расплата за этот кайф - потерянная жизнь. Другой цены просто не существует! Стоит спокойно объяснить, как человек, употребляющий наркотики, быстро теряет память, становится пешкой, слугой наркотика. Не лукавьте с вашим ребенком, согласитесь, что наркотик действительно дает кайф, который очень силен. Но расскажите, за счет чего это происходит.

5. Надо искать таких же родителей и объединяться. Не мучиться от того, что вы одни. Не прятать свое горе. Осознание того, что ваш ребенок наркоман, вызывает в вас шок и боль. Но ни в коем случае не разрешайте себе погрузиться в эти чувства. Чем дольше вы будете пребывать в депрессии, тем позже вы начнете помогать своему ребенку.

6. Следующий совет может показаться парадоксальным - отпустите своего сына (или дочь) на все четыре стороны. Наркоман никогда не перестанет употреблять наркотик, пока он не столкнется сам с проблемами и не задумается о том, что надо срочно спасти собственную жизнь. А многие родители, жены не дают наркоману столкнуться с реальными проблемами. Они обслуживают наркомана, делают за него все, лишь бы он был у них на глазах.



7. Прекратите опека́ть человека и сделайте его ответственным за свою жизнь. Конечно, выгнать из дома собственного ребенка - поступок очень непростой для любого родителя. Но это надо сделать! Не кидайтесь в крайности и не допекайте обвинениями. Перейдите на «контрактные» условия: ты хочешь употреблять наркотики - твое дело. Но я не дам тебе ни копейки. Я не буду ни доставать тебя из милиции, ни слать передачи в тюрьму. Главное: вы обязательно должны объяснить вашему наркоману, почему вы приняли такое решение.

8. Вытащить человека из наркомании только силами медиков невозможно! Знайте: теперь уже не только медики помогают наркоманам. Есть различные движения — не политические, внеконфессиональные, которые объединяют наркоманов, алкоголиков, родственников больных. Там принимают независимо от того, к какой церкви человек принадлежит, потому, что ему нужна помощь. Непременно разыщите подобную организацию! Там оказывают психотерапевтическую помощь. А без такой помощи выздоровление наркомана невозможно!



Советы родителям



Сегодня Вашему сыну или дочери **могут предложить наркотики везде**: на улице, дискотеке, спортивной секции, в школе. Наиболее часто в употребление наркотиков вовлекаются подростки 12-18 лет.



Часто родители узнают о том, что их ребенок принимает наркотики далеко не сразу. Чтобы не запустить этот процесс, постарайтесь **внимательно относиться ко всем изменениям в поведении Вашего ребенка и в его распорядке дня.**



Изменения могут быть следующими:

- Подросток поздно ложится спать, поздно встает утром с постели;
- Проводит больше времени вне дома;
- Проявляет чрезмерную говорливость, повышенную активность;
- Проявляет вялость, заторможенность, апатию;
- Говорит несвязно, заговаривается;
- Движения неуклюжие, порывистые;
- Стал более скрытен;
- Часто агрессивен;
- Потерял интерес к учебе, прежним занятиям и друзьям;
- Увеличил денежные расходы или стал вытаскивать деньги или ценные вещи из дома;
- Проявляет частые перепады в настроении. Несоответствие настроения ситуации: равнодушие в споре или агрессия по пустякам;



- Совершает правонарушения;
- Начал говорить шепотом или на непонятном Вам сленге со своими знакомыми по телефону или часто уединяются с ними в безлюдных местах;
- Завел новых подозрительных друзей или старые друзья стали немного странными;
- Наблюдаются изменения размеров зрачков: их увеличение или сужение независимо от освещения;
- Появление в доме пузырьков, бутылочек, бумажных трубок, закопченных ложечек, капсул.
- Наличие на теле синяков, следов инъекций, порезов. Следы инъекций могут быть на ладонях, голове, других частях тела;
- Наличие шприцов, сушеной травы, непонятных таблеток, порошков, маленьких картинок, напоминающих марки.



Нельзя допускать



- чтобы кто-либо из ближайшего окружения наркомана был заинтересован в его излечении более, нежели он сам. Особенно это относится к родителям.
- Разговоры о наркотиках - единственное и любимое развлечение наркомана. Долгие разговоры с ним на эту тему могут даже доставить удовольствие другим собеседникам (например, если кто-то интересуется своеобразным жаргоном и фольклором наркотической субкультуры), но такие беседы не имеют лечебного значения и с этой точки зрения будут пустой тратой времени.
- Наркоман часто пытается убедить нас, причем нередко весьма впечатляюще, что хочет заняться чем-то серьезным. И чем более мы радуемся его энтузиазму, тем более он чувствует себя так, словно уже осуществил свое намеренье, и обычно этим и ограничивается.

Помните! Наркоманы испытывают удовольствие, если им удастся вернуть в свою среду того, кто пытался вырваться из их круга, поэтому ***полная смена окружения*** (например, переезд в другой город или местность) ***увеличивает шансы*** подростка ***на разрыв*** с группами наркоманов, а тем. самым ***с наркотиками***

Что делать?



Не паниковать! Не считайте себя виноватыми! Не задабривайте! Не кричите, не запугивайте, не плачьте! Прячьте ценные вещи, не давайте много денег. Не помогайте наркозависимому решать его проблемы с долгами. Будьте как можно более спокойны и тверды.

Больше общайтесь с Вашим ребенком в спокойной, доброжелательной форме, не оскорбляя и не отталкивая его. Старайтесь его понять. Общение даст Вам больше реальности о нем и сложившейся ситуации, а Вашему сыну или дочери даст больше реальности о Ваших чувствах и целях относительно его(ее) и сложившейся ситуации.



В общении старайтесь выяснить:



- 1) какие наркотики, в каком количестве и как давно он употребляет;
- 2) где и у кого он берет наркотики;
- 3) с кем принимает наркотики.



Если подросток пытается скрыть употребление наркотиков, спокойно и твердо скажите, что Вы его любите и доверяете ему, но, чтобы Вы были спокойны, он должен пройти экспертизу на наркотики или экспресс-тест. Наркологическую экспертизу можно сделать в любом наркологическом диспансере. Но сначала можно провести тест на наркотики в домашних условиях, купить тест можно в аптеке.

Если Вы не знаете, какой наркотик употребляет Ваш ребенок, то сначала можно сделать мульти-тест, который поможет выявить один из пяти наиболее используемых наркотиков: марихуану, морфин(героин), амфетамин, кокаин, метамфетамин.

Как проводить экспресс-тесты подробно написано в инструкциях к НИМ.

Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть... *Психологический климат в семье* для ребенка еще важнее. Если такой климат *становится непереносимым для ребенка*, деваться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь...

Хрупкая неустойчивая психика ребенка не выдерживает: *он срывается* в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики.



Если ребенок далек от идеала и совсем не похож на Вас, **БУДЬТЕ МУДРЫ:**

- когда скандал уже разгорелся, **сумейте остановиться**, заставьте себя замолчать — **даже если Вы** тысячу раз **правы**;
- опасайтесь! **В состоянии аффекта ребенок** крайне **импульсивен**. Та агрессия, которую он проявлял по отношению к Вам, обернется против него самого. 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, его крика о помощи не услышите.
- **похвалите своего ребенка с утра**, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее! — не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда... (кстати, это и средство его улучшить!) Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд — подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудьте!... **И на ночь** — не отпускайте во тьму без живого знака живой любви...



Информационные ресурсы

- http://www.fskn.gov.ru/pages/main/parents_childrens/parents/4068/4120/index.shtml
- www.narcomaniac.ru
- http://www.fskn.gov.ru/pages/main/parents_childrens/parents/4069/5181/index.shtml
- http://www.fskn.gov.ru/pages/main/parents_childrens/parents/4068/4122/index.shtml
- www.moideti.com



ЗДОРОВЬЯ ВАМ!!!

