

## ПАМЯТКА Профилактика ПАВ

### Уважаемые родители!

Обращаем ваше внимание на то, что в настоящее время проблема наркомании и токсикомании прогрессирует все больше среди молодого поколения.

**Наркомания и токсикомания** – это тяжелые хронические заболевания, причиной которых является употребление психоактивных веществ ПАВ (лекарственных препаратов, химических и растительных веществ), характеризующиеся развитием психической (болезненное стремление вновь и вновь испытывать это измененное состояние), и как в следствие, физической зависимости, психическими и соматическими расстройствами, изменением личности.

Одна из причин – интерес, желание испытать неизвестные ощущения, другая – быть принятым в определенную группу. Нередко желание «забыться» и удовлетвориться жизнью, приводит подростка к наркомании.

**Это должно насторожить Вас!!!** Подросток становится скрытным, избегает родителей, ведет какие-то тайные переговоры по телефону, старые друзья и занятия, включая образовательное учреждение, ему уже не интересны. Он утрачивает интерес к учебе, убегает из дома на несколько дней, становится неуправляемым и агрессивным. Появляются резкие смены настроения, вялость, апатия. Наблюдается снижение интеллектуального развития, расстройство деятельности различных систем. Его одежда неряшлива, в карманах можно обнаружить баночки, шприцы, иглы, таблетки. Увеличиваются денежные расходы подростка, из дома нередко исчезают вещи.

Он может прийти в необычном состоянии, ведь именно это состояние – наркотическое опьянение Пусть ваше внимание привлечет внешний вид ребенка. Посмотрите ему в глаза – нет ли в них необычного блеска? Зрачки после применения наркотических и токсических веществ становятся либо необычно узкими, либо необычно широкими. Насторожить должна бледность кожи или ее покраснения. Иногда подростки пытаются скрыть следы от инъекций царапинами.

Если вы что-то заподозрили, не стоит «нападать» на ребенка с упреками и принимать «жестокое» меры. Поговорите с ним доверительно, во всяком случае, попытайтесь это сделать. Приведите его к специалисту наркологу. Попробуйте убедить его, что консультация врача-нарколога – это не наказание, а реальный шанс ему помочь. Чем раньше начато лечение – тем больше надежды на успех.

### **Симптомы:**

- замедленные реакции, сонливость, невнятная речь, изменение личности (появление других ценностей), снижение физической силы, трудоспособности, или повышенная активность, ухудшение координации, нарастающая слабость, агрессивность, бессмысленное выражение лица, зрачки глаз расширены, повышенный аппетит, слабо выраженные галлюцинации, повышенное артериальное давление, потеря болевых ощущений, чувство превосходства, ощущение неуязвимости.

### **Внешние признаки:**

- нарочитость движений, провалы в памяти, запах табака (дыма), наличие спичек, зажигалок, табака в швах карманов, тюбиков клея, папиросной бумаги, белого кристаллического порошка, небольших камнеподобных кусков в стеклянных пузырьках или полиэтиленовых пакетиках, иглы или шприца для подкожных инъекций, обожженных крышек от бутылок или ложки, свечей, бритвенных лезвий, пожелтение пальцев, вид пьяного человека, красные отеки под глазами, сильный запах жженных листьев, мелкие семена в складках одежды и швах карманов, обесцвеченная кожа на пальцах.

### **Рекомендации для родителей по профилактике наркомании и токсикомании подростков:**

**1. Не паникуйте.** Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это еще не означает, что теперь ваш ребенок неминуемо станет наркоманом. Часто подростка вынуждают принять ПАВ под давлением. Помните о том, что и многим взрослым людям приходилось употреблять наркотические средства (обезболивающие уколы, масочный наркоз). И постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.

**2. Сохраните доверие.** Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно для вашего ребенка это первое и последнее знакомство с психоактивным веществом. Будет лучше, если вы поговорите с ним на равных, обратитесь к взрослой его личности. Возможно, что наркотические и токсические вещества для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

**3. Оказывайте поддержку.** «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я все же люблю тебя» - вот основная мысль, которую вы должны донести

до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом. Поощряйте интересы и увлечения ребенка, которые должны стать альтернативой наркотику, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И наконец, помните, что сильнее всего на подростка будет действовать ваш личный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым веществам (табак, алкоголь, лекарства).

**4. Обратитесь к специалисту, который окажет вам квалифицированную помощь.** Не обязательно сразу к наркологу, лучше начать с психолога или психотерапевта. При этом важно избежать принуждения. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании. Посоветуйтесь с разными врачами, выберите тот метод и того врача, который вызовет у вас доверие. Будьте готовы к тому, что спасение вашего подростка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий. В любом случае пускать ситуацию "на самотек" – значит заведомо смириться с потерей ребенка. Не спешите сдаваться, **ВЫХОД ЕСТЬ!**

**ПОМНИТЕ, что ВЫ НЕ ОДНИ в решении этой проблемы!**

# КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО ВАШ РЕБЁНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ

## Общение со сверстниками

- ✦ Ребёнок не хочет знакомить вас с новыми друзьями, резко перестаёт общаться со старыми

## Школа

- ✦ Теряет интерес к учёбе, своим прежним увлечениям, успеваемость падает

## Общение в семье

- ✦ Ребёнок часто лжёт
- ✦ У него часто меняется настроение, относится к вам с неприязнью, может проявлять немотивированную агрессию

## Активность

- ✦ Ребёнок спит днём и бодрствует ночью, к вечеру старается уйти из дома; может подолгу пропадать
- ✦ Подросток чрезмерно подвижен, речь быстрая либо, наоборот, кажется заторможенным

## Аппетит и вес

- ✦ Подросток может ничего не есть, потом вдруг проявляет зверский аппетит
- ✦ Он быстро теряет или набирает вес
- Домашний обиход
- ✦ Из вашего дома пропадают деньги, ценности, вещи
- ✦ Вы находите дома кусочки фольги, таблетки, шприцы

## Внешний вид и одежда

- ✦ У ребёнка странный стеклянный взгляд или красные глаза;
- ✦ Зрачки либо постоянно сужены или постоянно расширены, не реагируют на освещение;
- ✦ Лицо ребёнка очень бледное, портятся зубы и волосы;
- ✦ В одежде появляется небрежность;
- ✦ Носит одежду с длинными рукавами, скрывая следы от уколов

