



**С 19 – 28 июня проходит  
городской декада  
на тему: «За жизнь без  
наркотиков!».**

**26 июня - Международный  
день борьбы со  
злоупотреблением  
наркотическими  
средствами и их незаконным оборотом.**

### **Памятка для родителей по профилактике наркомании**

Профилактика наркомании подразумевает под собой комплекс мероприятий, направленных на ее предупреждение. Профилактика наркомании важна, т.к. наркомания – опасное не только для человека, но и для общества. Наркомания наносит катастрофический ущерб личности. Ложь, предательство, преступления, распад семей, смертельные болезни – все это спутники наркомании. Порядка 70% ВИЧ инфицированных больных получили смертельный вирус вследствие употребления наркотиков. А если взять во внимание тот факт, что средний возраст наркоманов около 30 лет. Т.е. это люди детородного возраста, то наркомания – это угроза выживания нации. В свете этих данных становится понятным, что профилактика наркомании крайне важна. Наркоманию легче предупредить, чем потом вылечить. Ведь лечение наркомании часто безрезультатно.

#### **Профилактика наркомании: семья**

Профилактика наркомании должна начинаться с семьи. Как профилактика наркомании может быть осуществлена в семье? Важнейшим моментом по-прежнему остается пример родителей, в особенности в том, что касается трезвого образа жизни. Важно, чтобы родители понимали, что профилактика наркомании может уберечь от нее их ребенка. Профилактика наркомании возможна при наличии открытого общения и доверительных отношений в семье. Сегодня в России средний возраст, в котором дети уже пробуют наркотики 14 лет. Значит к этому возрасту подростки должны иметь четкую позицию отказа от наркотиков, и профилактика наркомании должна начинаться намного раньше. Опросы среди наркоманов выявили безрадостную картину: на вопрос с кем бы вы посоветовались относительно приема наркотиков, 99% назвали друзей. Из этого можно сделать вывод, что запретительная, диктаторская тактика в общении и воспитании детей делает для них невозможным получить помощь в семье. Соответственно, профилактика наркомании невозможна.

Такая тактика делает ребенка не защищенным перед соблазнами. И профилактика наркомании сводится на нет. Сегодняшний подросток скорее поверит друзьям, чем родителям. Почему? Друзья не осудят, друзья не накажут, друзья не лишат прогулок и т.д.

Профилактика наркомании в семье в виде бесед с ребенком не всегда дает результат. Взрослые часто совершают ошибку, не уважая мнение ребенка, не прислушиваясь к нему. Если ребенок оступился, что-то сделал неправильно, обычно его накажут, а не помогут разобраться и исправить

ошибку. Но проблемы ребенка от этого не решаются, и он идет с ними к друзьям. И благо если они хорошие, а если нет? Поэтому профилактика наркомании должна начинаться с уважения к личности ребенка, с открытого общения и взаимопонимания в семье. Тогда профилактика наркомании даст результат.

### **Признаки употребления наркотиков**

#### **Основные признаки:**

1. Следы от уколов, порезы, синяки (особенно на руках);
2. Наличие у ребенка свернутых в трубочку бумажек, маленьких ложек, шприцев/или игл от них;
3. Наличие капсул, таблеток. Порошков, пузырьков из-под лекарственных или химических препаратов;
4. Тряпочки, пахнущие толуолом; жестяные банки и тюбики из-под клея, нитрокраски, пустые баллончики из-под лака для волос; бумажные или пластиковые пакеты, пропитанные химическими запахами;
5. Папиросы в пачках из-под сигарет;
6. Расширенные или суженные зрачки;
7. Нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя.

#### **Дополнительные признаки:**

1. Продажа из дома ценных вещей одежды и др.;
2. Необычные просьбы дать денег;
3. Лживость, изворотливость;
4. Телефонные разговоры (особенно «зашифрованные») с незнакомыми лицами;
5. Проведение времени в компаниях асоциального типа;
6. Изменение круга друзей или появление «товарищей», которые употребляют наркотики;
7. Снижение успеваемости, увеличение количество прогулов, плохое поведение, снижение интереса к обычным развлечениям, привычному времяпрепровождению, спорту, любимым занятиям;
8. Увеличивающееся безразличие к происходящему рядом;
9. Изменение аппетита;
10. Нарушения сна (сонливость или бессонница);
11. Утомляемость, погруженность в себя;
12. Плохое настроение или частые беспричинные смены настроения, регулярные депрессии, нервозность, агрессивность;
13. Невнимательность, ухудшение памяти;
14. Внешняя неопрятность;
15. Покрасневшие или мутные глаза.

### **Советы родителям по снижению риска употребления наркотиков ребенком (подростком)**

- ❖ **Не паникуйте.** Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это еще не означает, что теперь ребенок неминуемо станет наркоманом. Часто подростка вынуждают принять наркотик под давлением. Постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.
- ❖ **Сохраните доверие.** Ваш 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 наркотиком. Будет лучше обратиться к взрослой его личности, если вы поговорите с ним на равных. Возможно, что наркотик для него – способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.
- ❖ **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. Как бы ни было трудно, очень важно, чтобы родители беседовали с детьми о наркотиках, последствиях их употребления. Родители знают своих детей лучше, чем кто-либо, особая родительская интуиция позволяет почувствовать самые незначительные изменения, происходящие с их сыновьями и дочерями. При малейшем подозрении, что ребенок употребляет наркотики, необходимо сразу же поговорить с ним. Поощряйте интересы и увлечения подростка, которые должны стать альтернативной 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 типа табака, алкоголя, лекарств.

- ❖ **Обратитесь к специалисту.** Если вы убедились, что подросток не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах ему помочь, обратитесь к специалисту. 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 ребенка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий.**