

# Памятка по профилактике наркомании

## *Выявление проблемы на раннем этапе*

Некоторые люди имеют предрасположенность к потреблению наркотиков. В основном это истеричные личности, часто впадающие в депрессию, живущие с негативным настроением. В их поведении прослеживаются отклонения от общепринятых норм. Если такая проблема становится заметной в вашем ребенке или близком человеке, то уже необходима консультация специалиста: чем раньше поведенческие аномалии будут устранены, тем больше вероятности, что человек не успеет попробовать наркотические вещества.

Также правильным будет исследовать окружение человека, который начал принимать наркотики. Вполне возможно, что многие из чувства солидарности последуют его примеру или же просто побоятся показаться «белой вороной» в компании. Если вы знаете, что ваш ребенок общается с таким человеком, поставьте запреты на такую «дружбу»: она может быть губительной для неокрепшей психики подростка. Если же у вас есть малейшие подозрения, что ребенок, родственник или знакомый начал употреблять психоактивные вещества — не медлите, обращайтесь за консультацией к профессионалам **8-800-302-04-03**

## *Признаки употребления наркотиков*

Существуют определенные признаки, которые указывают на то, что ребенок может употреблять наркотики. Если Вы обнаружили их, следует насторожиться.

Основные признаки:

1. следы от уколов, порезы, синяки (особенно на руках);
2. наличие у ребенка (подростка) свернутых в трубочку бумажек, маленьких ложечек, шприцев и/ или игл от них;
3. наличие капсул, таблеток, порошков, пузырьков из под лекарственных или химических препаратов;
4. тряпочки, пахнущие толуолом; жестяные банки и пустые тюбики из-под клея, бензина, нитрокраски, пустые баллончики из-под лака для волос; бумажные или пластиковые пакеты, пропитанные химическими запахами;
5. папиросы (особенно «Беломор») в пачках из под сигарет;
6. расширенные или суженные зрачки;
7. нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя;

Дополнительные признаки:

- 1 пропажа 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. нарушение сна (сонливость или бессонница);
11. утомляемость, погружённость 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)***

**1. Не паникуйте.** Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это ещё не означает, что теперь ребёнок 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.

**2. Сохраните доверие.** Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнёт подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно для вашего ребёнка это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы поговорить с ним на равных, обратиться к взрослой его личности. Возможно, что наркотик для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

**3. Оказывайте поддержку.** «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я всё 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 (ею обладают очень многие) позволяет почувствовать самые незначительные изменения, происходящие с их сыновьями и дочерьми. При малейшем подозрении, что ребенок употребляет наркотики, необходимо сразу же поговорить с ним. Поощряйте интересы и увлечения подростка, 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 своём собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарств.

**4. 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 ребёнка может потребовать от вас серьёзных и длительных усилий.

### ***Мероприятия по профилактике наркомании***

Профилактика наркомании неотъемлемая часть просвещения. Для этого в школе проводятся лекции и занятия по профилактике наркомании, демонстрируются документальные и художественные фильмы. Хорошая профилактическая работа среди подростков дает ощутимые результаты. Правильно проведенные профилактические мероприятия среди подростков обязательно станут сдерживающим фактором и уменьшат количество молодых людей, «присевших» на наркотики.