Как защитить и уберечь своих детей от наркотиков
Памятка для родителей

Это необходимо знать каждому!

Дети взрослеют, меняются и часто под «проблемой переходного возраста» родители не могут разглядеть настоящей беды, которая постучалась в их дом.

Особенностями современной подростковой субкультуры является крайне опасные эксперименты молодежи с различными наркотическими и психоактивными веществами.

Изменения поведения подростков на этапе первых проб наркотических веществ имеют **общие признаки** потребления (иногда их принимают за типичное поведение подростков):

- ✓ явно проявляющаяся скрытность ребенка, увеличение времени пребывания ребенка вне дома, на улице;
- ✓ снижение учебной мотивации (падает интерес к учебе, к прежним увлечениям), частые пропуски занятий, падает успеваемость;
- ✓ изменение ритма сна (в течение дня может быть вялым, медлительным, а ночью без устали слушает музыку, смотрит фильмы, играет на гитаре и т.д., на следующий день все повторяется);
- ✓ изменение пищевого поведения (подросток может целыми днями ничего не есть, не страдая от голода, и вдруг, придя с улицы, съедает все «запасы» из холодильника);
- ✓ увеличиваются финансовые запросы, ребенок пытается найти способы удовлетворения возросших материальных потребностей (пропажа денег из дома, вещей и т.д. - это очень тревожный признак);
- ✓ появляются новые подозрительные друзья, или поведение старых приятелей изменяется, разговоры ведутся шепотом, используются непонятные фразы (жаргон, сленг);
- ✓ настроение меняется очень быстро и часто не соответствует ситуации и реальной действительности, от полной апатии до безудержной энергичности. Эти циклы не связаны с конкретными событиями, они как бы сами по себе.
- ✓

Любые кардинальные изменения в жизни вашего ребенка могут быть ранним признаком возможной наркотизации.

Безусловно, для того, чтобы уловить эти изменения, необходимо хорошо знать своего ребенка, быть ему другом, понимающим его переживания.

У наркомании много лиц.

Разные виды наркотиков вызывают различные изменения во внешнем виде и поведении подростков.

Вот некоторые **специфические признаки** употребления наиболее распространенных наркотиков:

Марихуана (конопля, анаша). Расширены зрачки, торопливая речь, чрезмерная двигательная активность, на исходе наркотического опьянения повышенный аппетит.

Психостимуляторы. Двигательное перевозбуждение: подросток не может сидеть на месте, что-то все время говорит, не удерживая темы разговора. Может заниматься одной деятельностью несколько часов (например: убираться дома). Зрачки расширены.

Опиаты. Нарушение ритма сна: сонливость в самые неподходящие моменты, подросток поздно ложится и поздно встает, когда он периодически просыпается, сразу начинает принимать участие в разговоре. Речь при этом медленная, фразы повторяются. В состоянии наркотического опьянения подросток настроен благодушно, но только в том случае если не возникает никаких помех. Характерный признак - зрачок необычно узкий, не реагирует на свет (не расширяется). Снижена болевая чувствительность.

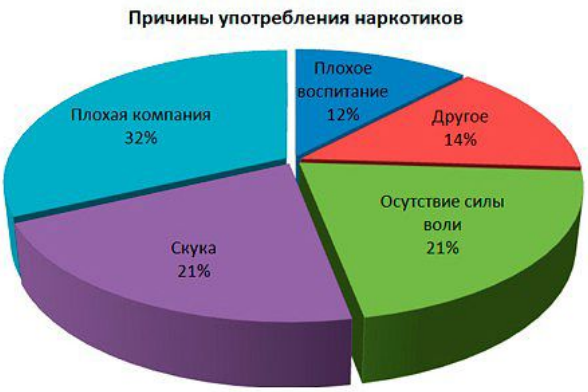
Галлюциногены. Употребление характеризуется возникновением различных галлюцинаций (зрительные, слуховые). При отмене или длительном приеме наблюдаются психозы, депрессии.

Снотворные препараты. Наркотическое опьянение похоже на алкогольное. Речь невнятная, нарушена координация движений, возможны галлюцинации.

Летучие наркотически действующие вещества. Пока длится наркотическое опьянение, состояние напоминает алкогольное воздействие. Поведение подростков шумное, вызывающее. От ребенка пахнет бензином, клеем «Момент», ацетоном.

Самый главный вопрос, который волнует всех родителей, обеспокоенных судьбой своих детей,

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?



Именно правильная родительская позиция, адекватная реакция на сложившуюся ситуацию, позитивная направленность на своего ребенка позволит вашим детям избежать опасных экспериментов и с наименьшими потерями преодолеть весьма сложный подростковый период.

Восемь нельзя, которые помогут вам и вашим детям в сложных жизненных ситуациях:

1. **Не впадайте в панику** или истерику при возникновении беды, демонстрируйте конструктивный подход к решению проблемы и умение владеть собственным эмоциональным состоянием;
2. **Не кричите** и не воздействуйте физически на подростка. Уважайте его личность и не переступайте границы. Благодаря такой форме научения (через наблюдение за поведенческими реакциями значимых взрослых) в потенциально опасной ситуации у вашего ребенка будет возможность противостоять групповому давлению.
3. **Не поддавайтесь на шантаж.** Придерживайтесь избранной линии поведения.
4. **Не откладывайте визит** к специалисту (психологу, врачу)
5. **Не делайте, не решайте** за ребенка то, что решить и сделать должен он сам. Подростку необходимо столкнуться с неприятными последствиями своих поступков, чтобы научиться отвечать за принятое им самим решение.
6. **Не давайте** денег больше необходимого минимума.
7. **Не критикуйте понапрасну**. Если вы не согласны, выскажите свое мнение ненавязчиво, аргументировано и твердо.
8. **Не будьте занудой,** многочасовые разговоры о наркотиках, нравоучительные беседы бесполезны и могут дать только обратный эффект.

Есть несколько несложных, но надежных правил для родителей, которые позволят Вам не потерять контакт с ребенком и удержать его от опасных экспериментов:

- чаще беседуйте со своим ребенком на самые разные темы;
- поощряйте его инициативу;
- цените его мнение;
- относитесь с уважением к его личностно-духовным потребностям;
- для вашего подростка самым главным является время, проведенное вместе с Вами;
- попытайтесь так организовать досуг ребенка, чтобы у него оставалось, как можно меньше свободного времени (посещение музеев, театров, кружков, спортивных секций, музыкальных и художественных школ и т.п.);
- вникайте в дела ваших детей, в их увлечения, не отдаляйтесь от ваших взрослеющих детей, внимательно относитесь к любому возникающему у них вопросу;
- в повседневных хлопотах не забывайте о бесценном даре, который у вас есть – о вашем ребенке;
- любите своего ребенка безусловной любовью, не за что-то (отличные оценки, хорошее поведение и т.д.), а просто потому, что он у вас есть и сейчас рядом с вами;
- будьте примером здорового образа жизни.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ:

Окружная комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав в Северо-Восточном административном округе города Москвы
129090, Москва, проспект Мира, д.18

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Бабушкинского района г. Москвы 129344, г. Москва, ул. Летчика Бабушкина, д.1, корп.1

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Лосиноостровского района г.Москвы
129344, г. Москва, ул. Летчика Бабушкина, д.1, корп.1

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав района Свиблово г. Москвы
129344, г. Москва, ул. Летчика Бабушкина, д.1, корп.1

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав района Северное Медведково г.Москвы
127642, г. Москва, пр. Шокальского, д.30, корп.1

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав района Южное Медведково г.Москвы
127081, г. Москва, Ясный проезд, д.17
Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Ярославского района г. Москвы
12337, г. Москва, Ярославское шоссе, д.122, корп.1

Прокуратура Северо-Восточного административного округа города Москвы
127055, Москва, Институтский пер, д. 8
тел. 8-495-681-03-01

Бабушкинская межрайонная прокуратура г. Москвы
129301, ул. Бориса Галушкина, д.15
тел. 8-495-682-21-44

ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ» филиал ДНЦ (детский наркологический центр)
119034, Москва, ул. Остоженка, 53 А
тел. 8-499-245-03-85