

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ.

«Хотите ли вы, не хотите ли,  
Но дело, товарищи, в том,  
Что, прежде всего – вы родители,  
А все остальное потом!»

Р. Рождественский

### *Уважаемые родители!*

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

Если ваш ребенок находится в какое-то время вне вашего внимания, то вам просто необходимо присматриваться к нему, чтобы вовремя заметить, не стал ли он «жертвой» наркомании.

Вы хотите уберечь своего ребенка от пагубных привычек? Тогда прочтите для себя ряд наших советов:

- *Как заметить, что подросток начал употреблять наркотические вещества?*
- *Как подросток становится наркоманом и токсикоманом?*
- *Почему он решает попробовать то или иное вещество?*

Вы можете ознакомиться с описанием симптомов и внешних признаков в поведении ребенка, принимающего ПАВ:

#### **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, тубиков 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.

Изучив симптомы, понаблюдав за внешними признаками и выявив наличие вредной привычки на ранней стадии, необходимо:

- ✓ провести мероприятия по профилактике ПАВ — лекции, беседы, тренинги и т. д.;

- ✓ больше внимания уделять формированию навыкам отказа от ПАВ — зависимости, нежели информационной части общения;
- ✓ не бороться с негативными явлениями вредной привычки, а вместо этого пропагандировать позитивные стороны ее отсутствия.
- ✓ проводить профилактику ПАВ-зависимости ребенка необходимо параллельно с ПАВ-зависимостью взрослых;
- ✓ профилактика ПАВ-зависимости должна опираться на ценности подростков, а не на ценности взрослых;
- ✓ важно обратить внимание на организацию досуговой деятельности подростка, его занятость в свободное время.

### **1. 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. 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!**