

## **Памятка родителям - профилактика употребления ПАВ ребенком**

Здоровье ребенка — самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики (далее ПАВ - психоактивные вещества).

Данные мониторинга и социологические опросы свидетельствуют о высокой степени пораженности общеобразовательных школ наркоманией, о низком качестве организации профилактической работы. По статистике основной возраст первого знакомства с наркотическими средствами приходится на 11—14 лет (41%) и 15—17 лет (51%): в основном это курение марихуаны и гашиша, потребление алкоголя вместе с медикаментами.

### **ПРИЧИНЫ:**

- любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);

- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т. д.;

- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;

- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате — эксперименты от скуки.

**В возрасте младшего школьника родителям ещё не поздно предпринять меры по ранней профилактике употребления наркотиков вашими детьми в будущем!**

### **ЗАДУМАЙТЕСЬ:**

- ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.

- мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их

права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти.

- ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта; не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие — нет; что можно делать, а чего следует избегать.

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

## **Признаки употребления наиболее распространенных ПАВ.**

### ***Токсикомания средствами бытовой химии.***

Основными токсическими агентами, которыми чаще всего пользуются несовершеннолетние, являются средства бытовой химии, содержащие ароматические углеводороды. Наиболее распространенным токсикантом в России на сегодняшний день является клей «Момент». Одурманивание происходит путем вдыхания паров этих средств подростками, часто объединяющимися в группы по пять-десять человек, которые собираются для этого в самых различных местах (подвалы, чердаки, лифты).

Мотивом для употребления клея является достижение состояния различной степени помрачения сознания с наплывом разнообразных и управляемых галлюцинаторных переживаний, которые носят законченный сюжетный характер. На сленге это называется «смотреть мультики». Наиболее часто возникают сюжеты из боевиков, порнографических фильмов, в которых сам опьяневший может принимать активное участие.

Признаком острой интоксикации средствами бытовой химии являются покраснение кожных покровов, отечность лица, затрудненное дыхание через нос. Язык часто обложен желтоватым налетом, глаза блестят, зрачки расширены. Отмечаются нарушение координации движений и дрожание рук. Речь отрывистая, ответы на вопросы обычно короткие. Характерно состояние некоторой оглушенности, несмотря на возможную активность подростка. Настроение может быть как благодушно-веселым, так и

злобно-тоскливым. Иногда чувствуется резкий «химический» запах, следы клея на лице, одежде подростка.

### ***Гашишевая наркомания.***

За гашишем закрепилась коварная и неправильная слава «безопасного наркотика». Употребление гашиша в виде курения стало массовым явлением среди молодежи. В некоторых молодежных группах марихуана заменила собой традиционный алкоголь.

Для гашишевого опьянения свойственно состояние безудержной веселости, приступы смеха, неадекватные ситуации. Координация движений расстроена, нарушается восприятие размеров предметов и их пространственных отношений. Например, опьяневший боком проходит через достаточно широкую дверь и нагибается, находясь в комнате с высоким потолком. Общие вегетативные реакции при употреблении гашиша могут быть разнообразны: резкое расширение зрачка, но иногда и его сужение, покраснение или бледность кожных покровов. Если курение происходило в плохо проветриваемом помещении, то от одежды может исходить специфический резкий запах «жженой травы». Гашиш не только сам разрушает организм, но и провоцирует нередко потребление самых опасных наркотиков.

### ***Инттоксикация галлюциногенами.***

Для интоксикации психоделическими наркотиками, такими как ЛСД, фенциклидин, мескалин, или лекарственными средствами, обладающими подобным действием — калипсолом и циклодолом, — характерно состояние оглушенности и помрачения сознания. Окружающий мир вокруг воспринимается искаженно, либо не воспринимается вообще. Человек в состоянии интоксикации может не воспринимать обращенной речи или не адекватно отвечать на вопросы. На лице — выражения изумления, любопытства, но могут быть эмоции страха, ужаса. Отражением наличия галлюцинаций служат попытки взять несуществующие предметы, разговаривать с несуществующими людьми. Отмечается общая пассивность в поведении, координация движения нарушена. Зрачки широкие, кожные покровы бледные, слизистые оболочки сухие.

### ***Опийная наркомания.***

Чрезвычайную опасность представляет распространение различных

деривантов опия, от относительно дешевых и кустарно приготовленных наркотиков — «черняшки» — до героина, нелегально ввозимого на территорию России. Дериванты опия являются, пожалуй, самым опасным наркотиком в плане формирования наркоманической зависимости.

Об интоксикации веществами опийной группы свидетельствуют: бледность кожных покровов, сухость слизистых оболочек, сужение зрачка с резко сниженной реакцией на свет. Сознание, если нет передозировки, ясное. Настроение характеризуется «сладостной» истомой, ленивым благодушием, эйфорией. Координация движений практически не нарушена. При употреблении героина и других препаратов опия практически полностью отсутствуют агрессивность, злоба. Для этой группы характерен как внутривенный способ применения, так и вдыхание мелкокристаллического порошка героина через нос. Для опийной наркомании характерны наиболее яркие проявления синдрома абстиненции, который сопровождается потливостью, чередующейся с ознобом, слезотечением, насморком. Иногда отмечается понос, разнообразные болевые ощущения, локализованные преимущественно в мышцах, в сочетании с неусидчивостью.

### ***Интоксикация психостимуляторами.***

Начиная с 80-х годов на территории бывшего СССР получили распространение такие вещества, относящиеся к группе амфетаминов, как эфедрон и первитин. Последние два-три года в России нарастает употребление кокаина и синтетических амфетаминов, поступающих из-за рубежа, но актуальность применения первитина и эфедрона сохраняется ввиду их дешевизны и относительной легкости синтеза. Наркомания, вызванная приемом психостимуляторов, отличается тяжестью течения и опасностью осложнений.

Для острой интоксикации психостимуляторами характерна бледность кожных покровов, расширение зрачков, блеск в глазах. Принявший эти наркотики весел, оживлен. Отмечается высокая двигательная активность, навязчивость к окружающим. Темп речи быстрый, суждения поверхностны и непоследовательны. При внутривенном введении психостимулятора наблюдаются многочисленные следы инъекций по ходу вен, обычно на верхних конечностях. Систематический прием наркотиков сопровождается нарастающим дефицитом массы тела, нарушениями сна, неврологическими расстройствами, которые указывают на диффузное поражение центральной нервной системы.

### ***Употребление экстази.***

Отдельно следует сказать о таком постепенно входящем в моду наркотики, как «экстази». Его распространение связано с развитием индустрии развлечений в нашей стране. Производится в «удобной» для приема таблетированной форме, сочетает в себе свойства психостимулятора и галлюциногена. Используется «экстази» чаще как «дискоточный наркотик» для облегчения восприятия современной высокоритмичной музыки и позволяет много часов танцевать, не чувствуя усталости. «Экстази» дорог и обычно его потребители достаточно быстро переходят на систематический прием кокаина или героина, которые существенно дешевле.

### **Общие признаки начала потребления психоактивных веществ подростками:**

- Снижения интереса к учебе, обычным увлечениям.
- Проявляется отчужденность, эмоционально «холодное» отношение к окружающим, могут усилиться такие черты, как скрытность и лживость.
- Нередко возможны эпизоды агрессивности, раздражительности, которые сменяются периодами неестественного благодушия.
- Компания, с которой общается подросток, зачастую состоит из лиц более старшего возраста.
- Эпизодическое наличие крупных или непонятного происхождения небольших сумм денег, не соответствующих достатку семьи. Появляется стремление занять деньги или отобрать их у более слабых.
- Тенденция общаться по преимуществу с подростками, которые заведомо употребляют наркотики и/или другие психоактивные вещества.
- Повышенный интерес к детям из обеспеченных семей, назойливое стремление с ними подружиться.
- Наличие таких атрибутов наркотизации, как шприцы, иглы, небольшие пузырьки, обложки из-под таблеток, небольшие кулёчки из целлофана или фольги, тюбики из-под клея, пластиковые пакеты от резко пахнущих веществ, наличие специфического химического запаха от одежды и изо рта.
- Изменение аппетита — от полного отсутствия до резкого усиления, обжорства. Периодически тошнота, рвота.
- Наличие следов от инъекций в области локтевых сгибов, предплечий,

кистей рук, раздражений на коже, слизистых.

- «Беспричинное» расширение, сужение зрачков.

***Последовательность действий педагога и администрации учебного заведения при подозрении на употребление несовершеннолетними наркотиков.***

***Основные правила:***

1) Первая задача — предоставить подростку достаточную информацию о негативных последствиях потребления одурманивающих веществ. Целесообразно при первом контакте избегать репрессивной и осуждающей тактики, постараться убедить ребенка в целесообразности обращения за медицинской помощью. Указать на недопустимость появления в школе в состоянии одурманивания, вовлечения сверстников в потребление психоактивных веществ, сообщить, что в этом случае администрация учебного заведения будет действовать в установленном для такой ситуации порядке.

2) Предложение помощи подростку должно быть корректным, и если ситуация позволяет, то желательно ненавязчивым.

3) Недопустимо разглашение информации о заболевании подростка, поскольку это приводит к полному прекращению продуктивного контакта и может иметь вредные последствия для несовершеннолетнего.

4) Необходимой представляется информированность педагогов об учреждениях, оказывающих наркологическую помощь несовершеннолетним, и основах ее организации. Особо следует знать о возможности анонимного лечения. Целесообразна информация о реально работающих с этой проблемой общественных организациях.

5) При работе с несовершеннолетним потребителем психоактивных веществ надо точно знать, какова ситуация в семье подростка, могут ли родители реально влиять на поведение своего ребенка, каково его микросоциальное окружение по месту жительства.

6) Необходима просветительно-пропагандистская работа среди детей и подростков, введение обязательных антинаркотических программ обучения, занятий и семинаров для педагогов, распространение научно-популярной информации среди родителей и прочие формы противодействия молодежному наркотизму.

***Если у Вас возникли подозрения, что подросток употребляет наркотики, то наиболее оправданы следующие действия:***

1. Корректно сообщить о своих подозрениях родителям или опекунам подростка.

2. При подозрении на групповое потребление наркотиков необходимо провести повторные беседы с родителями всех членов «наркоманической» группы. В ряде случаев это целесообразно осуществить в виде собраний с приглашением врача психиатра-нарколога, работника правоохранительных органов.

3. Организовать индивидуальные встречи подростков и/или их родителей с врачом районного подросткового наркологического кабинета.

4. Предоставить подросткам и их родителям информацию о возможности анонимного обследования и лечения, указать адреса и телефоны организаций, работающих в таком режиме.

***Если у Вас возникли подозрения, что подросток находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, необходимо:***

1. Удалить учащегося из класса, отделить его от одноклассников.

2. Немедленно поставить в известность руководителей школы.

3. Срочно вызвать медицинского работника школы.

4. В случае, когда состояние подростка может быть расценено как состояние алкогольного или наркотического опьянения, немедленно известить об случившемся родителей или опекунов подростка.

5. Нецелесообразно проведение немедленного разбирательства о причинах и обстоятельствах употребления алкоголя или наркотиков.

6. При совершении подростком хулиганских действий целесообразно прибегнуть к помощи правоохранительных органов.

## **НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ ВАШИМ РЕБЕНКОМ:**

### **1. Общайтесь друг с другом**

Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?

Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

### **2. Выслушивайте друг друга**

Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним.

Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

### **3. Ставьте себя на его место**

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

#### **4. Проводите время вместе**

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

#### **5. Дружите с его друзьями**

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.

#### **6. Помните, что ваш ребенок уникален**

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза — в увещательном, 50 — в обвинительном...

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал,

порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений!

Нужно время от времени распоряжаться собой полностью — т. е. нужна своя доля свободы. Без неё — задохнется дух.

## 7. Подавайте пример

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого — и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!

## СОВЕТЫ:

Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть. Психологический климат в семье для ребенка еще важнее. Если такой климат становится непереносимым для ребенка, деваться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая неустойчивая психика ребенка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики. Поэтому, даже ребенок далек от идеала и совсем не похож на Вас, **БУДЬТЕ МУДРЫ:**

- когда скандал уже разгорелся, сумейте остановиться, заставьте себя замолчать — даже если Вы тысячу раз правы;

- опасайтесь! В состоянии аффекта ребенок крайне импульсивен. Та агрессия, которую он проявлял по отношению к Вам, обернется против него самого. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в Вашей аптечке — всё станет реально опасным, угрожающим его жизни;

- не кричите, не распускайтесь. Ведь ребенок действительно может подумать, **ЧТО ВЫ ЕГО НЕНАВИДИТЕ**. Он будет в отчаянии, а Вы, оглохнув от собственного крика, его крика о помощи не услышите.

- похвалите своего ребенка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее! — не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда... (кстати, это и средство его улучшить!) Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд — подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудьте!... И на ночь — не отпускайте во тьму без

живого знака живой любви...