

Антинаркотическая комиссия города Лангепаса  
Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав  
администрации города Лангепаса  
Департамент образования и молодежной политики  
администрации города Лангепаса

## **Болезнь можно предотвратить!**

**Советы родителям  
по профилактике наркомании у детей в семье**



г. Лангепас

2016 год

Наркомания возникает не сразу. Она развивается в течение одного-трех месяцев. В это время подросток еще не ежедневно принимает наркотики и если родители смогут это вовремя заметить и обратиться за помощью, болезнь можно будет остановить.

### **Что такое наркотики?**

Наркотики - это химические вещества синтетического или природного происхождения, способные вызвать изменения психического состояния или сознания. Их систематическое применение приводит к устойчивой зависимости, что в итоге разрушает психическое и физическое здоровье, приводит к конфликту с обществом.

### **Общие признаки и симптомы употребления наркотиков**

#### **Физиологические признаки:**

Бледность кожи, расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза, замедленная, несвязная речь, потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи, хронический кашель, плохая координация движений (пошатывание или спотыкание).

#### **Изменения в поведении:**

- нарастающее безразличие ко всему, уход из дома и прогулы в школе по непонятным причинам;
- ухудшение памяти, трудности в концентрации внимания, бессонница, болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения, повышенная утомляемость, сменяемая повышенной энергичностью;
- избегание общения с людьми, с которыми раньше подросток был близок;
- постоянные просьбы дать денег, частые телефонные звонки, пропажа из дома вещей или появление в доме чужих краденых вещей;
- наличие инструментов для приготовления и переработки наркотиков (ножи, чашки, закопченные ложки, шприцы, сами наркотики или их следы);
- самоизоляция, уход от участия в семейных делах, непривычная лживость;

- неряшливый внешний вид: неопрятность, сухие волосы, отекающие кисти рук, длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки;
- явное стремление избегать встреч со старшими членами семьи, резкость и непочтительность в ответах на вопросы;
- скрытность, увеличение времени гуляний, уход из дома в то время, которое раньше проводил в семье;
- слишком поздно ложится спать, долго не встает, появляются прогулы школьных занятий или на работе;
- увеличиваются финансовые запросы, и подросток активно ищет пути их удовлетворения, вплоть до кражи денег из кошельков или ценных вещей из дома, появляются новые подозрительные друзья или поведение старых друзей становится подозрительным, разговоры с друзьями ведутся шепотом или в уединении на жаргоне наркоманов.

### **Родителям необходимо, как можно раньше выявлять очевидные признаки наркотизации у детей!**

#### **К НИМ ОТНОСЯТСЯ:**

- Отношения с подростком в последнее время ухудшились, он стал более скрытным, вместо дома стал проводить время с новыми, незнакомыми «друзьями»;
- следы от уколов по ходу вен, вены становятся темного цвета,
- меняется цвет эмали зубов (зеленый, коричневый),
- порезы, синяки,
- бумажки, свернутые в трубочки,
- маленькие ложечки, капсулы, пузырьки,
- жестяные банки,
- лекарства снотворного или успокаивающего действия,
- папиросы или сигареты, в карманах одежды могут быть следы порошка или травы.

## Как разговаривать с подростком по предупреждению знакомства с наркотиками

### Если подросток ничего не знает о наркотиках («чистый лист»)

Нужно подготовить ребенка, донести до него информацию о вреде наркотиков на конкретных примерах. Предупредить о «ловушках» и провокациях наркодельцов и критическом отношении к экспериментам с наркотиками. Научить подростка говорить «**НЕТ**» наркотикам.

### При попытке экспериментировать с наркотиками

Как правило, если подросток только начал экспериментировать с наркотиками, бывает достаточно одной беды. Ни в коем случае нельзя использовать тактику запугивания, пытаться силой заставить подростка изменить свои взгляды. Так вы получите только скрытность и недоверие. После этой беседы не выпускайте подростка из поля своего зрения. Усилите контроль за его поведением. Улучшите контакт с подростком, убедитесь в наркопотреблении ребенка, остановите ребенка, выявите продавцов наркотиков. Постарайтесь понять недостатки личности подростка и работайте над ними совместно.

### Подросток продолжает употреблять наркотики

Если Ваша беседа не произвела должного результата, и подросток продолжает употреблять наркотики, скорее всего, ситуация намного серьезнее. Не исключено, что экспериментальный период закончился и Ваш ребенок уже болен. В этой ситуации Вы должны проявлять хладнокровие, последовательность и жесткость. **Помните, что игра в «друзей» только продлевает агонию!**

Бейте тревогу. Должен быть строжайший контроль его контактов со сверстниками: дома, во дворе, по телефону. Что принес? Что говорит? Какие новые слова появились в лексиконе? Должен быть категорический запрет на употребление наркотиков. Изолируйте его от друзей-наркоманов, поставщиков этого зелья.

Необходима медицинская помощь, консультация специалистов: нарколога, психолога, психотерапевта.

## А что делать родителям, если подросток употребляет наркотики уже год и более?

1. Главная ошибка родителей наркомана – скрыть свою беду от знакомых, родных, друзей. Как результат - они остаются со своей проблемой один на один.

В такой ситуации еще более важно вести себя правильно и следовать следующим рекомендациям:

- Обязательно расскажите о случившемся своим близким. Если они будут в неведении, подросток легко обманом выманит у них деньги на наркотик. Кроме того, он будет расценивать Ваше молчание как согласие мириться с его пристрастием.
- Сразу обратитесь и за консультацией к наркологу. Это ничем не грозит Вашему ребенку, так как помощь сейчас анонимна. Помните, что принимать решения Вам самим, но чтобы это решение было правильным, Вы должны принимать его полностью информированными, чувствуя поддержку Вашим усилиям. Вы уже не будете одиноки в постигшей Вас страшной беде.

2. Еще одно совершенно бесполезное для Вас чувство - вина за случившееся. Самобичевание никогда не решит проблемы Вашего ребенка! Вам не удастся прожить за него его жизнь, исправить совершенные им ошибки. Даже если Вы обнаружите причины его болезни в недостатках Вашего метода воспитания, само по себе «переживание» и обсуждение Вами этих фактов не приведет к излечению Вашего ребенка. **Гораздо важнее работать с психотерапевтом над тем, что происходит с Вашим ребенком в данный момент. Это намного полезнее и для него и для Вас!**

Чтобы вырастить волевою, целеустремленную личность, способную противостоять наркотикам, необходимо у ребенка выработать ряд качеств, а именно:

## ЧТОБЫ НЕ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА

- Будьте в курсе того, куда и когда идет Ваш ребенок, что он делает. Контролируйте его возвращение домой. Пусть он оставит телефон, по которому его можно будет найти. Это дисциплинирует ребенка.
- Познакомьтесь с родителями друзей Вашего ребенка. Если он идет на день рождения или другой праздник, убедитесь, что в доме будут взрослые.
- Поощряйте встречи друзей ребенка в Вашем доме. Постоянно интересуйтесь, чем они занимаются в Ваше отсутствие.
- Поддерживайте дружбу Вашего ребенка с теми детьми, которые являются положительным примером в жизни.
- Как можно больше уделяйте времени своему ребенку. Станьте ему другом.
- Поощряйте контакты Вашего ребенка с родственниками, соседями, знакомыми, которые положительно влияют на ребенка. Научите его обращаться за помощью к этим людям.
- Пусть Ваш ребенок и его друзья участвуют в Ваших разговорах с другими взрослыми, пришедшими к Вам в гости.
- Поддерживайте связи Вашего ребенка по интересам (музыка, искусство, спорт и т.д.) со взрослыми, которым Вы доверяете.

## **ВЫ всегда можете получить необходимую консультацию и проверить своего ребенка у специалиста – нарколога по адресам:**

Единая социально - психологическая служба «Телефон доверия»	8-800-101-1212 8-800-101-1200
Телефон для детей, подростков и их родителей	8-800-2000-122
<b>Лангепасская городская больница</b>	8 (34669) 2-76-73
Врач-нарколог Нумонов Нобижон Нумонович	
<b>БУ ХМАО-Югры «Психоневрологическая больница Имени Святой Преподобномученицы Елизаветы»</b>	8 (34669) 2-19-30
<b>Комплексный центр социального обслуживания населения «Виктория»</b> Психологи: Иванчина Жанна Михайловна Чинегина Ирина Ивановна Специалист по социальной работе: Зорова Марина Евгеньевна	8 (34669) 5-07-40
<b>КУ ХМАО-Югры «Лемпинский окружной наркологический Реабилитационный центр»</b> 628330, Нефтеюганский район, пос. Лемпино	8(3463) 259- 752259-751 приемная
<b>КДНиЗП при администрации города Лангепаса</b>	8(34669)2-62-90 8(34669)2-55-47
<b>ОДН ОМВД России по г. Лангепасу</b>	8(34669)9-14-94