

Рекомендации родителям по профилактике вредных привычек у подростков
Внимание — наркотики!
Памятка для родителей

Никто из родителей не желал бы для своего сына или дочери участи наркомана. Зависимость от психоактивных веществ проявляется не после одного приема, если не брать во внимание очень сильные наркотики. Привыкание к наркотику обычно длится примерно шесть месяцев. За это время внимательные родственники и друзья могут заметить у подростка или своего близкого человека первые признаки употребления наркотиков. На ранних этапах употребления наркотиков человека еще можно спасти от ужасной зависимости.

Каковы же признаки употребления наркотиков? Это - резкая смена настроения, возникающая без видимых причин. На перепады настроения не влияет ни погода, ни ссоры с близкими или друзьями. Нет ничего, чтобы могло повлиять на изменение настроения человека, но он может стать раздражительным или слишком радостным без всяких причин - изменение ритма сна.

Раньше человек ложился спать и вставал рано, днем был бодрым. А в период привыкания к наркотикам его ритмы меняются. Днем он может быть сонным и вялым, а ночью - бодрым, изменение аппетита; Ранее у человека был хороший аппетит, он ел довольно много. Сейчас есть мало, без аппетита. Или наоборот – раньше ел мало, а сейчас появился «волчий» аппетит, и он ест непомерное количество пищи. Нарушается и режим приема пищи – человек может не есть весь день, а вечером с жадностью накидываться на еду - перемена в манере еды;

Тот, кто раньше ел размеренно и медленно, теперь употребляет пищу жадно и порывисто. Самостоятельно готовить себе еду он не желает - изменение в ритме жизни;

Употребление наркотиков влияет на поведение и состояние человека. Он реже приходит домой, а когда приходит, заметно его заторможенное состояние. Чаще всего он сразу же набрасывается на еду.

Эти первые признаки наркомании помогут заподозрить человека в употреблении наркотиков, но они слишком общие, и повлиять на такое поведение подростка могут и другие причины. Поэтому следует более внимательно проследить за своим ребенком или близким человеком.

Основные признаки наркомании у подростков связаны с изменением их поведения.

В первую очередь, это изменение круга общения. Подросток забывает старых друзей, отказывается от общения с ними, вместо этого у него появляются новые знакомые, с которыми он разговаривает тихо, туманными фразами. Подросток стремится к уединению, часто закрывается в своей комнате. Надолго уходит из дома и возвращается поздно.

У подростка пропадает интерес к любимым ранее занятиям, вместо этого он может начать интересоваться содержимым домашней аптечки и читать книги или статьи по фармакологии.

Перепады настроения проявляются все чаще, появляются агрессивность, повышенная возбудимость, а иногда – чрезмерная веселость. Они сменяются безразличием. Движения подростка становятся плохо скоординированными, резкими.

Одним из главных признаков, по которым можно заподозрить наркоманию, является увеличенная потребность подростка в деньгах. Под различными предлогами он все чаще требует их у родителей. Из дома начинают пропадать ценные вещи и другие предметы.

Прямым доказательством того, что подросток связался с наркотиками, являются найденные в доме иголки от шприцев, использованные шприцы, фольга, свечки, зажигалки, закопченные ложки, папиросы.

Помимо вышеназванных изменений в ритме жизни и самочувствии подростка, у него могут наблюдаться скачки артериального давления, кишечные расстройства. Изо рта может ощущаться резкий, неприятный запах – признак курения анаши. У тех, кто употребляет героин, могут быть постоянный кашель и насморк.

Внешние признаки наркомании – затуманенный взгляд, нездоровый блеск в глазах, сильно суженные или расширенные зрачки. Цвет лица у наркоманов бледный, даже землистый, волосы безжизненные и ломкие. У курящих анашу возле носа и на щеках может появиться пятно в форме бабочки.

У человека, употребляющего наркотики, появляется неряшливость в одежде и стремление к черному цвету вещей. Наркоманы даже в жаркую погоду носят рубашки и пуловеры с длинными рукавами, чтобы не были видны следы от уколов.

Если вы заметили у подростка несколько из вышеописанных признаков, попробуйте поговорить с ним. В процессе такого разговора можно определить, подтверждаются ли ваши подозрения. Если завести разговор о наркотиках, то подросток сразу насторожится, и после вашего вопроса пройдет длительная пауза, прежде чем подросток на него ответит. А может, ответа не будет вообще, или на вопросы он будет отвечать заторможено. При наркотизации даже самый простой вопрос может вызвать у подростка затруднение.

Признаки употребления конкретных наркотиков

Конопля

Вызывает сухость во рту, покраснение губ и глаз, расширение зрачков. Наркоман становится неусидчивым, постоянно двигается. Речь его нетороплива. Аппетит «волчий», после того как опьянение пройдет, наблюдается сильная жажда.

Наркотики опиатной группы

Вызывают состояние спокойствия, умиротворения и эйфории. Один-два приема этих наркотиков вызывают психологическую и физическую зависимость. У наркоманов, употребляющих опиаты, наблюдается сонливость. Они могут разговаривать, затем провалиться в сон, а потом снова проснуться и продолжать разговор. При разговоре растягивают слова и могут по несколько раз повторять одно и то же. Об употреблении опиатов свидетельствует суженный зрачок, не реагирующий на свет, бледная кожа и покрасневшие, слегка припухшие губы. Наблюдается пониженная болевая чувствительность. Меняется режим сна и бодрствования.

Кокаин

Длительное употребление наркотиков, изготовленных из растений коки, вызывает нечувствительность тела от груди до глаз. Признаками употребления этого наркотика являются: расширенные зрачки, потеря аппетита, бессонница, возбужденность и тревожность, гиперактивность. Кокаин вызывает кратковременное повышение работоспособности и чувство эйфории, стимулирует центральную нервную систему. У наркоманов, употребляющих кокаин, наблюдается повышение кровяного давления, учащение пульса и дыхания, повышенная потливость.

Психостимуляторы

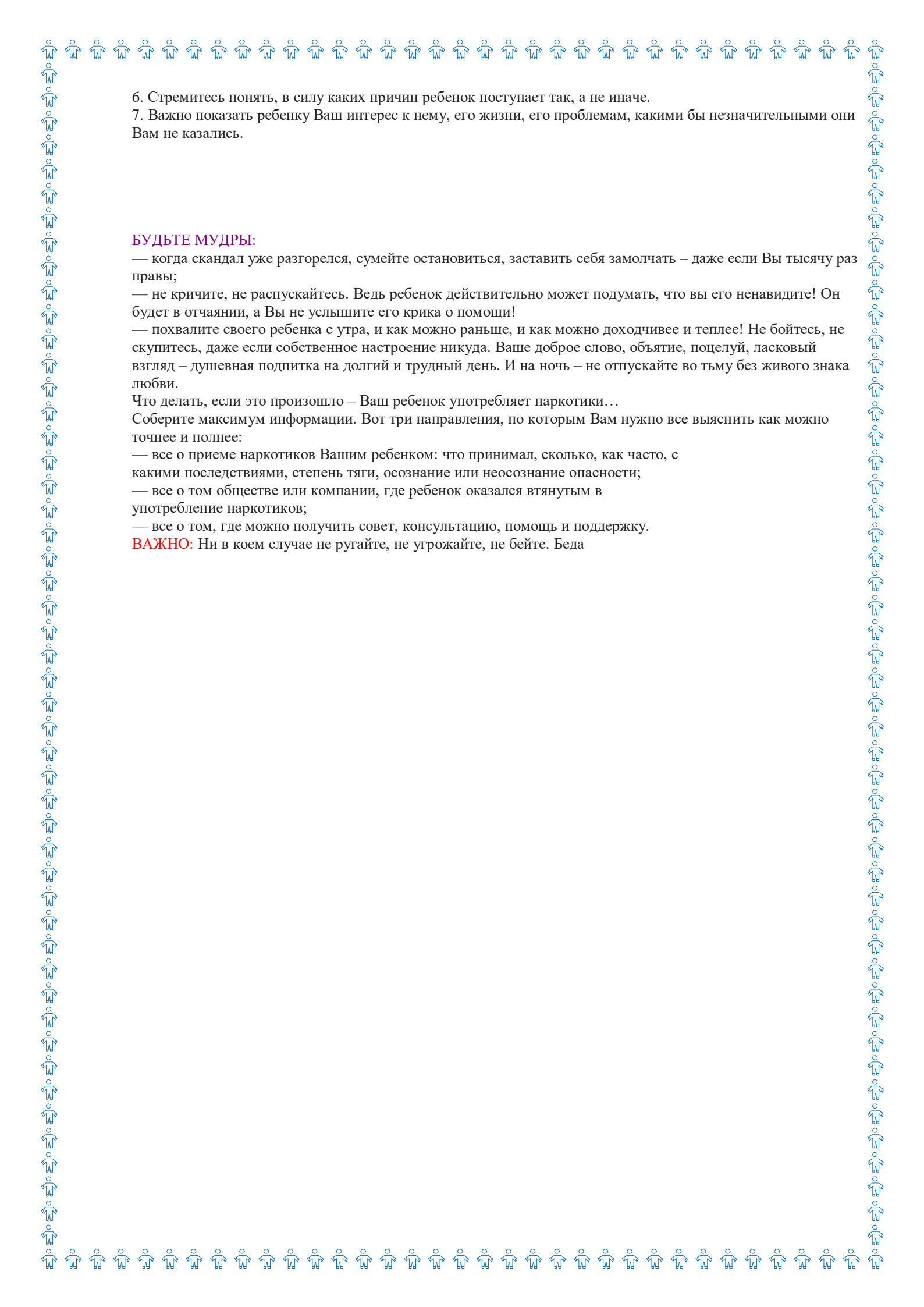
Признаки употребления этих препаратов: злобность, агрессивность, тревожность и подозрительность. Может наблюдаться склонность к суициду. Наркоман очень оживлен, он быстро говорит и меняет темы разговора. Все дела «горят» у него в руках. Некоторые виды психостимуляторов вызывают сильное половое желание.

Галлюциногены

Вызывают галлюцинации различного типа: зрительные, слуховые, осязательные и обонятельные. Наблюдается повышение давления и учащение пульса, дрожание рук, сухость кожи, расширение зрачков. Утрачивается самоконтроль и нарушается координация движений. Состояние наркомана при отсутствии наркотиков. Человек, недавно попавший в наркотическую ловушку, не хочет, чтобы об этом узнали его близкие. Он старается избежать общения, чтобы никто не заметил, что с ним что-то не так. И эта замкнутость иногда доходит до крайности. Подросток может избегать и игнорировать не только друзей и знакомых, но даже родителей. Когда с ним пытаются завести разговор, он раздражается, разыгрывает обиду или делает другие действия, чтобы уйти от разговора. Когда зависимый от наркотиков человек перестает выходить из дома, он не получает очередную дозу наркотиков. Это быстро отражается на его состоянии – ухудшается его сон, появляется беспокойство, раздражительность, он не находит себе места. Могут появиться пятна на коже, насморк, хотя эти признаки многие считают следствием простуды. Через 6 часов начинает сильно болеть голова, мышцы сковываются, и наркоман начинает их растирать. Затем приходит состояние бездвиженности, и человек впадает в состояние, пограничное между бодрствованием и сном. Это состояние – абстиненция, и она очень болезненна для наркомана. По-другому ее называют «ломкой». Ломка, безусловно, доставляет сильную боль, но давать наркоману очередную дозу – тоже не выход. Но избавить наркомана от его зависимости, полностью изолировав от наркотиков, и оставив наедине с его болью от абстиненции, нельзя. От наркотической зависимости могут избавить только врачи-наркологи, при этом лечение будет менее болезненным и эффективным. Не пытайтесь лечить наркомана в домашних условиях. Нельзя заставлять его силой терпеть абстиненцию, так как это может больше навредить, чем помочь. В таких случаях по-настоящему помочь зависимому от наркотиков могут только специалисты наркологических клиник.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

1. Помните, что если Вы сами не сформируете нужное отношение к алкоголю, табаку и наркотикам у своего ребенка, то это обязательно сделает кто-то другой – и нет гарантии, что это отношение не окажется губительным.
2. Объясните, что зависимый от наркотиков человек становится марионеткой, у него нет своей воли, нет умения распорядиться жизнью, любовью, счастьем – есть только всепоглащающее желание заполнить внутреннюю пустоту.
3. Для себя Вы должны понимать, что если Вы сами не имеете пагубных привычек, то это абсолютно не означает, что и Ваш ребенок «автоматически» будет таким же.
4. Общайтесь друг с другом! Общение – это основная человеческая потребность. Общаясь, человек чувствует свою нужность другим, свою ценность как личность, что его замечают, что он важен для остальных.
5. Будьте внимательными к ребенку, его переживаниям, потребностям, умеете слушать и слышать! Выслушивать, не перебивая, его точку зрения.

- 
6. Стремитесь понять, в силу каких причин ребенок поступает так, а не иначе.
7. Важно показать ребенку Ваш интерес к нему, его жизни, его проблемам, какими бы незначительными они Вам не казались.

БУДЬТЕ МУДРЫ:

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

— не кричите, не распускайтесь. Ведь ребенок действительно может подумать, что вы его ненавидите! Он будет в отчаянии, а Вы не услышите его крика о помощи!

— похвалите своего ребенка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее и теплее! Не бойтесь, не скупитесь, даже если собственное настроение никуда. Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд – душевная подпитка на долгий и трудный день. И на ночь – не отпускайте во тьму без живого знака любви.

Что делать, если это произошло – Ваш ребенок употребляет наркотики...

Соберите максимум информации. Вот три направления, по которым Вам нужно все выяснить как можно точнее и полнее:

— все о приеме наркотиков Вашим ребенком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями, степень тяги, осознание или неосознание опасности;

— все о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в употребление наркотиков;

— все о том, где можно получить совет, консультацию, помощь и поддержку.

ВАЖНО: Ни в коем случае не ругайте, не угрожайте, не бейте. Беда