

Памятка для родителей

Уважаемые родители! В настоящее время наше общество всерьез заговорило и озаботилось проблемой наркомании - свидетельство этому материалы в печатных и электронных средствах массовой информации. Да, есть выраженный количественный рост этих явлений, идет "омоложение" потребителей ПАВ (психоактивных веществ), и здесь почти в равной мере представлены и мальчики, и девочки... - словом, ситуация более чем грустная и тревожная. От этой беды не застрахован никто, и если ваш ребенок находится какое-то время вне вашего внимания, то вам просто необходимо присматриваться к нему, чтобы вовремя заметить, «не подружились ли» ваш сын или дочь с наркотиками или одурманивающими веществами. Ознакомьтесь с наиболее характерными симптомами возникающей проблемы.

В поведении:

- нарастающая скрытность ребенка, даже без ухудшения отношений с родителями;
- учащение "гуляний" и увеличение их продолжительности, особенно если они происходят в то время, которое раньше проводилось в семье или за уроками;
- появляются новые подозрительные друзья.

В настроении:

- резкие перепады настроения;
- неадекватные эмоциональные реакции: добродушие и вялость в скандале или, наоборот, раздражительность в спокойной ситуации.

В учебе, отношениях к занятиям:

- снижается успеваемость, падает интерес к учебе, увлечениям;
- появляются прогулы школьных занятий, бросает занятия в спортивных секциях, кружках.

В режимах сна и бодрствования:

- в течение дня отмечается сонливость, вялость, медлительность, а после вечерней прогулки выглядит бодрым, энергичным, готовым делать что угодно, но только не ложиться спать.

Во внешнем виде и проявлениях:

- неопрятность, неухоженность;
- предпочтение специфического стиля одежды: кожаные куртки с заклепками, массивные ремни с бляхами, разрисованные джинсы и т. д.;
- рубашки или блузки с длинными рукавами, даже в жаркую погоду;
- темные солнцезащитные очки, даже в отсутствие солнца;
- бледность кожи с землистым оттенком;
- покрасневшие мутные глаза, немного навывкате;
- узкие или, наоборот, широкие зрачки с отсутствием реакции на свет;
- замедленная речь с растягиванием слов, иногда бессвязное бормотание;

- пошатывание, спотыкание, нарушение координации;
- гнойничковые высыпания по всему телу; воспаления по ходу вен;
- покраснения в области носогубного треугольника;
- специфический **запах** (уксусного ангидрида или растворителя) от одежды и волос, в квартире и даже в подъезде.

В отношении к деньгам:

- постоянные просьбы денег, разговоры с приятелями о том, где достать деньги;
- продажа из дома ценностей; появление денежных долгов.

Специфические находки:

- порошок (белый или желто-белый), упакованный в маленькие бумажные пакетики;
- темно-коричневая масса, упакованная в целлофан;
- зеленоватый порошок растительного происхождения, чаще в спичечном коробке;
- бумажки или денежные купюры, свернутые в трубочку;
- лекарственные препараты (димедрол, снотворные, успокаивающие);
- шприцы и упаковки от них;
- разноцветные таблетки с выдавленными на поверхности картинками и символами.

Что же делать, если возникли подозрения?

1. Не отрицайте Ваши подозрения.
2. Не паникуйте. Если даже Ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
3. Не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями.
4. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока Вы не справились с Вашими чувствами.
5. Если ребенок не склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о Ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.
6. Важно, чтобы Вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как Вы справляетесь сами с Вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.
7. Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.

Уберечь своих детей от употребления ПАВ родители смогут, если в семье будет царить любовь, доверие, уважение к детям, внимание к их интересам, совместный отдых и труд!!