



**Министерство образования  
Иркутской области**

**Центр профилактики,  
реабилитации и коррекции**

**Книга для родителей**

**«Ваш ребенок  
начал употреблять наркотики:  
что делать?»**

**Иркутск -2016**

Печатается по решению редакционно-издательского совета ГБУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»

Авторы-составители: Аксютин Т.П., Галстян М.Н., Переломова Н.А., Старкова А.П.

Книга для родителей «Ваш ребенок начал употреблять наркотики: что делать?» представляет собой пособие, которое поможет родителям получить важные и нужные ответы на самые разные вопросы, касающиеся проблемы детской наркомании. Также эта книга может быть интересна и полезна специалистам, работающим с детьми, подростками и молодежью, педагогам образовательных организаций при подготовке родительских собраний, групповых и тематических консультаций с родительской общественностью.

## Содержание

1. Наркотики как часть элитной жизни	4-7
2. Что нужно знать родителям о наркотических средствах и психотропных веществах	8-12
3. Характерные признаки наркотического опьянения	13-18
4. Родителям о правовой ответственности за незаконный оборот наркотиков	19-24
5. Подростковая наркомания: как распознать?	25-31
6. Профилактическая работа в семье	32-38
7. Ответы на вопросы, часто задаваемые родителями	39-40
8. Рекомендации родителям «Как уберечь ребенка от наркотиков»	41-44
9. Мифы о наркотиках	45

## Наркотики как часть «элитной» жизни

Последние годы употребление несовершеннолетними наркотических и других психоактивных веществ, превратилось в проблему, представляющую серьезную угрозу для здоровья подрастающего поколения.



Мы видим неуклонное омоложение наркомании, впервые подростки начинают употреблять наркотические средства и психотропные вещества в возрасте от 14-25 лет. Иногда – и раньше.

Разные специалисты называют разные причины популяризации подростковой наркозависимости. Но абсолютно соглашаются в одном: среди нынешней молодежи считается немодным не принимать наркотики. Для тинэйджеров наркосредства стали частью повседневной жизни. Меньше, чем десятилетие

тому назад подросток-наркоман был чем-то из ряда вон выходящим. Сегодня зависимых тинэйджеров подсчитывают уже сотнями. Они – это треть всех наркоманов, решившихся обратиться за помощью к врачу. И это не может не ужасать.

Дорогой автомобиль, престижная марка телефона, элитный жилой квартал... Теперь к этому списку удачливости «золотая молодежь» обязательно добавляет и наркотики. Уровень благополучия определяется «престижностью» употребляемого нарковещества, а «кайф» становится неотъемлемой частью «элитной» жизни. И все это подается под не менее модным «соусом» философской концепции обретения духовного опыта. Подростки, принимавшие наркотики, обмениваются друг с другом своими эмоциями, ощущениями, переживаниями от принятия того или иного химического вещества. Они, восхищающиеся творчеством Кастанеды, мечтают также попасть в «волшебный мир» Дона Хуана. Они ищут свой мескалин, боготворят «дымок» и... невероятно быстрыми темпами превращаются в наркоманов со стажем...



Достаточно недолгого разговора со старшеклассником, чтобы понять: он достаточно хорошо осведомлен в вопросах, касающихся наркотических веществ. Подросток вполне доходчиво и очень детально рассказать о разнице между наркотиками, описать ощущения под тем или иным препаратом. И что самое ужасное, большинство из этой информации –

не прочитанное в Интернете, а его личный опыт. Многие школьники владеют блестящими знаниями в области фармакологии, зачитываются лите-

ратурой по наркологии. Большинство из них знает, как и от чего можно получить «кайф». Они без труда покупают желаемые препараты через всемирную сеть, а в аптеках безо всякого рецепта могут приобрести средства, содержащие наркотические вещества.

Бытует мнение, что наркоманами становятся в основном дети из неблагополучных семей, неудачники по жизни. Это заблуждение, основано на истории. Первый мировой всплеск популярности наркотиков произошел еще в 20 годах прошлого столетия. Тогда под влиянием кокаина были в основном беспризорники. Через 70 лет история повторилась, но тогда в наркобизнес уже были вовлечены и дети других категорий.



А в нынешнее время значительная часть старшеклассников элитных учебных заведений – опытные наркоманы. Они продолжают верить, что впереди у них светлое будущее, хотя на самом деле в лучшем случае их ждет больничная койка, в худшем... Ладно, не будем о худшем.

### **Почему подростки становятся наркоманами?**

Почему все больше детей из вполне благополучных семей становятся наркозависимыми? Почему тинэйджеры мечтают попробовать наркотик? Почему школьники создали из «химии» культ? Ответы на эти вопросы в первую очередь связаны с психологией подростка, его возрастными особенностями.

*Взросление.* Психологи утверждают, что в первую очередь причины проблемы стоит искать в эмоциональной составной. Подросток – это еще не сформированная личность. Он все еще любопытен и бесстрашен, желает попробовать что-то новое, не понимая, чем грозит такой опыт. Во-вторых, дети мечтают как можно быстрее повзрослеть, и наркотик, в их понимании, это часть взрослой жизни. Но подростки не в состоянии понять одного, самого главного – такое «взросление» способно погубить всю жизнь.



В большинстве случаев свою первую дозу старшеклассники употребляют в компании друзей. И сделать это он может как на дискотеке, так и в учебном заведении. Первый прием наркотика – первое понимание, что такое на самом деле «кайф», о котором так много рассказывали более «опытные» друзья. Но тинэйджер, как и все начинающие наркоманы, еще не понимает, что наркотический «кайф» быстро заканчивается, но вернуться к обычной жизни после него не так и просто. Не понимает подросток и





того, что наркоманы «со стажем» принимают наркотик не ради минутного удовольствия — их главная цель — вернуться к нормальному состоянию обычного здорового человека. Но сделать это им не так легко.

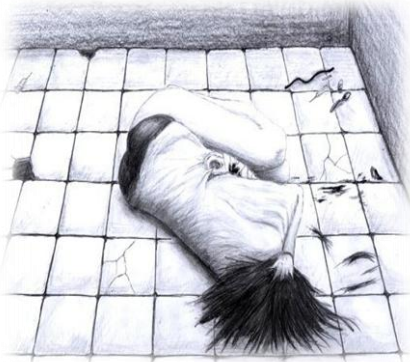
*Личные проблемы.* Еще одна причина, называемая психологами, — желание избавиться от личных проблем. Но подросток в состоянии психологического расстройства из-за проблем в личной жизни, не желает или не способен понять, что наркотик, как и алкоголь, не

способен решить вопрос. Зелье создает иллюзию, мир без проблем, которого нет на самом деле. И это состояние «затягивает» подростка в пропасть, из которой порой нет дороги назад.

*Поиски удовольствия.* Эту причину психологи называют самой коварной. Подросток, попробовавший раз психотропное вещество, испытав первый «кайф», желает продлить эти ощущения, повторить их как можно быстрее. И это самая большая опасность — психическая зависимость от наркотиков развивается очень быстро, а лечится труднее всего. Ребенок может еще не ощущать физической «ломки» в отсутствии дозы, но психическая «ломка» заставляет его идти на поиски очередной «дозы кайфа».



*Дружба с «плохими» парнями.* Подростковый возраст — это тот этап, когда одним из главных авторитетом для детей являются их друзья. Вот почему столь важно знать с кем дружат ваши дети, где они проводят время, чем занимаются, когда вы их не видите. Если в родном доме старшеклассник не находит понимания, он ищет его среди сверстников и старших товарищей. Не исключено, что кто-то из них может предложить подростку заглушить душевную боль, чувство обиды и непонимания с помощью синтетического средства...



Но не стоит забывать и об иной ситуации. Ребенок может быть из примерной семьи и дружить с хорошими ребятами, но в какой-то день ему захочется стать уважаемым лидером, обрести качества, которых нет ни у кого с его сверстников, и он пробует наркотик, алкоголь, табак... Еще вчера примерный ребенок становится «плохим парнем», но «взрослым» и «уважаемым» в компании тинэйджеров.

## **Черты личности ребенка, которые опасны с точки зрения возникновения наркозависимости:**

Инфантилизм (когда ребенок привык к тому, что все возникающие трудности разрешают родители. В результате подросток оказывается неспособным справиться с обычной проблемой).

Внушаемость (отсутствие критической переработки поступающей информации). Нужно учить ребенка отличать ложь от правды, и как действовать в ситуации, когда отличить трудно.

Неумение справляться со стрессом. Наркотик может служить способом ухода от проблем и неприятных переживаний. Задача взрослых - учить ребенка не пасовать перед трудностями. Ребенок перенимает поведение родителей, поэтому прежде всего нужно научиться самим справляться с собственными проблемами.

Любопытство. Наркотики выступают для подростков в качестве запретного плода, который, как известно, сладок. Задача воспитывающих взрослых - сделать из "запретного плода" "плод подгнивший". Вместо запугивания и запретов предоставить ребенку максимум информации о природе наркотиков, о воздействии их на мозг и тело, о формировании зависимости, о том, каким образом и с какой целью происходит вовлечение подростков в наркоманскую субкультуру. Чтобы разговаривать с подростком на равных, взрослые должны сами обладать всей необходимой информацией.

Также основными причинами потребления несовершеннолетними наркотиков могут являться: желание казаться более взрослыми или быть похожими на них; привлечь на себя внимание родителей; отсутствие занятости, неорганизованность досуга несовершеннолетнего (кружки, секции и т.д.).

## Что нужно знать родителям о наркотических средствах и психотропных веществах

Наркотические средства – вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, включенные в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в РФ.

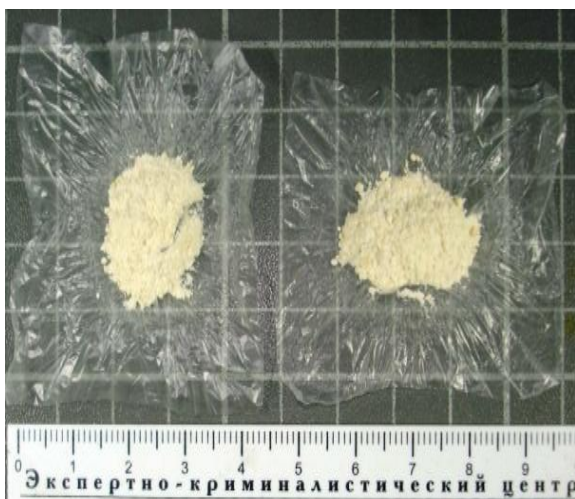
Психотропные вещества – вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, природные материалы, включенные в Перечень.

Прекурсоры – вещества, часто используемые при производстве, изготовлении, переработке наркотических средств и психотропных веществ, включенные в Перечень.

Все наркотические средства и психотропные вещества можно разделить на шесть основных групп:

- опиаты («опиум», «героин», «кодеин», «дезоморфин», а также полностью синтетические опиаты «метадон», «фентанилы» (3-метилфентанил));
- каннабис (препараты конопли, изготавливаемые из конопли посевной, «марихуана», «гашиш» (смола каннабиса). В настоящее время на рынке наркотиков появились различные курительные смеси – «синтетические каннабиноиды»);
- психостимуляторы (кокаин, амфетамин, метамфетамин (первитин), 4-гидрокси бутират натрия, 1, 4-бутандион, гаммабутиролактон);
- галлюциногены (МДМА, МДА, псилоцин и псилоцибин, ЛСД, некоторые дизайнерские наркотики);
- лекарственные (фармацевтические) препараты (Феназепам, Реланиум, Реладорм, Трамадол, Лирика, Прегабалин, Тропикамид и др.);
- допинговые препараты.

### Опиаты



Героин – наиболее распространенный опиный наркотик. Встречается в виде порошка, иногда в виде комков от бежевого до серовато-коричневого цвета с характерным запахом уксуса. Главным образом героин употребляется путём внутривенных инъекций.

Дезоморфин – кустарно изготавливаемый из кодеинсодержащих лекарственных препаратов (Коделак, Пенталгин, Пиралгин, Седалгин-М, Седалгин-нео, Терпинкод, Тетралгин и др.) наркотик. Основной способ употребления – внутривенные инъекции.



## Каннабис



Марихуана – простейший препарат, состоящий из высушенных частей конопли (обычно светлые, зеленовато-коричневые мелко размолотые сушеные листья, стебли и цветущие верхушки конопли). Курение – основной способ употребления препаратов конопли.

Гашиш – собранная с волосковых желёз конопли и высушенная смола, похожая на пластилин. Встречается в виде колбасок, лепёшек, плоских кружков или брикетов. Цвет – от чёрного до различных оттенков коричневого, серовато-зелёного и зелёного.



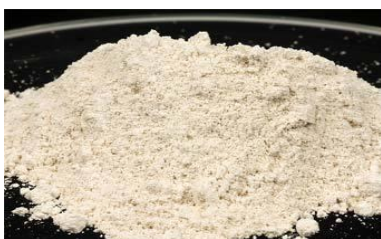
На протяжении последних лет наркорынок стал заполняться новыми видами психоактивных веществ, среди которых особо выделяются курительные смеси.



Курительные смеси (синтетические каннабиноиды – «Спайс», «Микс» и др.), представляют собой растительную массу (табак, лекарственные сборы и др.) на которую нанесены синтетические наркотики.

## Психостимуляторы

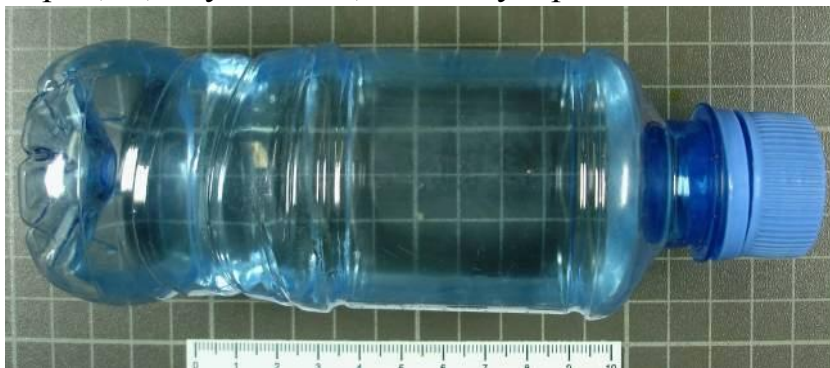
Кокаин – психостимулятор, изготавливаемый из листьев растения Кока. Чаще встречается в виде белого кристаллического порошка. Кокаин может использоваться путём инъекций, вдыхания, глотания и курения. Основной способ употребления – вдыхание через трубку в нос.



Амфетамин, метамфетамин (первитин) – синтетические психостимуляторы. К этой группе относятся синтетические вещества, содержащие соединения амфетамина. Встречается в виде порошка от белого до розового и оранжево-коричневого цветов с характерным запахом органических рас-

творителей. Возможны самые различные способы употребления наркотика: с напитками, внутривенные инъекции, путём вдыхания через нос. При изготовлении наркотиков в кустарных условиях (первитин) используют лекарственные эфедринсодержащие препараты. Встречается в виде жидкости от бесцветной, до насыщенного жёлто-коричневого цвета. Основной способ употребления – внутривенные инъекции.

4-гидрокси бутират натрия, 1,4-бутандион, гаммабутиролактон – психотропные вещества синтетического происхождения. Встречается в виде прозрачной жидкости. Основной способ употребления – как с напитками, так и в чистом виде.



### Галлюциногены

МДМА, МДА и др. «Экстази» – общее название для группы синтетических наркотиков-стимуляторов амфетаминовой группы, часто с галлюциногенным эффектом. Встречается чаще всего в таблетированной форме с различной цветовой гаммой, и различными логотипами. Основной способ употребления – энтеральный.

Псилоцин и псилоцибин – галлюциногены растительного происхождения, содержатся в грибах-поганках. Иногда грибы выращивают в домашних условиях. Основной способ употребления – в виде маленьких кусочков свежих или высушенных грибов.



Гриб, выращенный в домашних условиях ЛСД (диэтиламид лизергиновой кислоты) – синтетический галлюциногенный наркотик. Как правило, данным наркотиком пропитываются листки бумаги или картона, именуемые «марками». Способ употребления – рассасывание в полости рта.

Дизайнерские наркотики – психоактивные вещества, представляющие собой аналоги или производные уже существующих нарко-

тиков и обладающих их свойствами. Могут быть представлены в виде солей для ванн, подкормки для растений и др. Способы употребления различные, от проглатывания и вдыхания через нос, до внутривенных инъекций.

### **Лекарственные препараты**

При отсутствии средств на наркотики, наркозависимые лица могут принимать снотворные препараты. Группа седативных (успокаивающих) и снотворных веществ встречается в виде официальных препаратов (обычно таблеток или капсул). Существует много их разновидностей. Наиболее опасные из них – производные барбитуратовой кислоты, а также другие препараты (феназепам, реланиум, реладорм), которые могут вызвать психическую и физическую зависимость.

### **Допинговые препараты**

Анаболические стероиды — это гормональные препараты, повышающие в организме уровень тестостерона, отвечающие за выносливость и мышечную массу.

В России свободная продажа части анаболиков запрещена. Они отнесены к сильнодействующим средствам и продаются строго по рецепту врача. Официально к анаболическим стероидам, содержащим в своем составе сильнодействующие вещества, в РФ отнесены 13 препаратов.

В последнее время у лиц, потребляющих наркотики, пользуется популярностью закись азота. Используется в основном как средство для ингаляционного наркоза. Малые концентрации вещества вызывают чувство опьянения (отсюда название – «веселящий газ») и лёгкую сонливость. При вдыхании чистого газа быстро развиваются состояние наркотического опьянения.

Действия лиц, пытающихся организовать незаконную продажу закиси азота, могут быть квалифицированы по части 1 статьи 238 Уголовного Кодекса Российской Федерации. Данная статья предусматривает ответственность за производство, хранение или перевозку в целях сбыта либо сбыт товаров и продукции, выполнение работ или оказание услуг, не отвечающих требованиям безопасности жизни или здоровья потребителей, а равно неправомерную выдачу или использование официального документа, удостоверяющего соответствие указанных товаров, работ или услуг требованиям безопасности.





**Насвай** – никотиносодержащий продукт, традиционный для Центральной Азии. Наркотиком не является. Основной составляющей насвая является табак или махорка, вместо которой ранее использовалось местное растение «нас». В насвай входят пепел льна или других растений, гашёная известь, куриный помёт и кизяк, а также растительное масло и другие компоненты.



Органами наркоконтроля на постоянной осуществляется мониторинг ситуации, связанной с появлением на наркорынке новых видов наркотических средств и психотропных веществ. В 2013 году выявлено 12 (2012 год – 7) веществ, не определенных на законодательном уровне, как наркотические, но схожих с ними по воздействию на организм человека (2,51-NBOMe, N-адамantan-1-ил-1-(5-фторпентил)-1H-индазол-3-карбоксамид, N-(адамantan-1-ил)-1-пентил-1H-индазол-3-карбоксамид, ТМЦПП, РВ-22-F, РВ-22, карфентанил, ацетиламфетамин и др.). Во всех случаях перед Государственным антинаркотическим комитетом инициируется их внесение в списки подконтрольных веществ. Карфентанил – один из самых мощных синтетических обезболивающих веществ, действие которого в 1000 раз сильнее морфина. Минимальная доза карфентанила, оказывающая воздействие на человека, составляет 1 микрограмм (0,000001 г).

Согласно постановлению Правительства РФ № 496 от 13.06.2013г. карфентанил внесён в Список II Перечня наркотических средств и психотропных веществ, подлежащих контролю в Российской Федерации.

Наиболее распространённые способы употребления наркотических средств

1. Перорально – употребление через рот.
2. Инъекция:
  - подкожная;
  - внутривенная;
  - внутримышечная.
3. Ингаляция.
4. Интраназальный – вдыхание через нос.
5. Трансдермальный – принятие через кожу.
6. Растворение под языком.

## **Характерные признаки наркотического опьянения**

Состояние наркотического опьянения характеризуется проявлением ряда признаков, различающихся в зависимости от вида наркотика.

### **Общие (очевидные)**

- следы от уколов («дорожки» по ходу вен);
- следы порезов, участки пигментации кожи, синяки;
- коричневый налет на языке;
- свернутые в трубочку бумажки;
- маленькие ложечки, капсулы, пузырьки, таблетки, капсулы в упаковках без названия или с необычными изображениями и надписями.

### **Поведенческие**

- усиление безразличия к происходящему рядом;
- ухудшение памяти;
- неадекватная реакция на критику;
- агрессивность, вспыльчивость, потеря энтузиазма;
- частая и неожиданная смена настроения;
- невозможность сосредоточиться;
- бессонница;
- неряшливость;
- конфликтность.

### **Внешние**

- бледность кожных покровов, необычная сонливость, медленная, «растянутая» речь, стремление к уединению, зрачки сужены и не реагируют на изменение освещения, снижение болевой чувствительности (наркотики опийной группы);
- повышенная чувствительность к раздражителям, дрожание пальцев, суетливость (психостимуляторы);
- нарушение координации движения, расширение зрачков, покраснение лица (каннабиноиды);
- нарушение восприятия внешнего мира, нарушение координации движения, повышенная частота пульса, расширение зрачков, дрожание рук (галлюциногены)

Необходимо помнить, что любое необычное психофизическое состояние человека, при отсутствии от него запаха алкоголя, может свидетельствовать об употреблении наркотических или психотропных веществ.

## Признаки опьянения, абстиненции и последствий употребления различных наркотических средств и психотропных веществ

### **Опийная группа**

Признаки опьянения:

Характерно: необычная сонливость в самое разное время, медленная «растянутая речь», «отставание» от темы и направления разговора, добродуш-

ное, покладистое, предупредительное поведение, человек будто находится в задумчивости, стремится к уединению в тишине, темноте, несмотря на время суток. Настроение от нормального до эйфорического. Координация движений не нарушена. Зрачки узкие (с булавоочную головку), кожные покровы бледные, сухие, иногда кожный зуд. У начинающих потребителей может быть рвота.

Абстиненция/синдром отмены («ломка»):

Лицо бледное с землистым оттенком, темные круги вокруг глаз. Насморк, чихание, тошнота, рвота, понос. Ломящие боли в суставах, мышцах рук, ног, поясницы, спины, из-за которых больные не находят себе места. Озноб, холодный пот. Бессонница. Отсутствие аппетита. Зрачки расширены. Настроение тоскливо-злобное. Больные раздражительны, агрессивны. Абстиненция без лечения длится до 10-12 дней.

Последствия длительного употребления:

Потребитель истощен. Кожа бледная, морщинистая. Выглядит намного старше своих лет. Могут разрушаться зубы. Ногти и волосы тусклые, ломкие. Множество проколов в области вен, «дорожки». Угасание половой функции. Часты нарывы на коже и во внутренних органах, заражение крови, поражение печени и сердца. Потерян интерес к окружающему миру. Ухудшается память, повышается утомляемость, сужается круг интересов. Огромный риск заражения ВИЧ, гепатитом из-за использования общих шприцев. Очень велика опасность передозировки с тяжелыми последствиями, возможно, со смертельным исходом.

Каннабисная группа

Признаки опьянения:

Опьяняющий эффект марихуаны может зависеть от личностных особенностей и ситуации. Опьянение в группе характеризуется заразительностью эмоций, которые распространяются с одного члена группы на всех остальных. Наблюдаются неудержимые приступы смеха по незначительному поводу, но возможны и острые приступы страха с попыткой бежать. Если опьянена группа людей, то смех или страх охватывает мгновенно всех в одинаковой степени. Опьяневший беспечен, легкомыслен в своих поступках. У него меняется восприятие времени и предметов. Движения плохо координированы. Зрачки расширены, покраснение лица, век. Речь «заметающаяся». Повышен аппетит. Могут развиваться галлюцинации.

Абстиненция/ синдром отмены («ломка»):

Марихуана вызывает слабую физическую зависимость и, следовательно, слабо выраженный синдром отмены. Он характеризуется следующими симптомами: раздражительность, потеря аппетита, снижение массы тела, бессонница, озноб и тремор (дрожание) во всем теле. Продолжительность – до 4-5 дней.

Последствия длительного употребления:

Потребитель легко утомляется, раздражителен. Частые инфекции дыхательных путей. Может развиваться рак легких. В некоторых случаях наблю-



даются: нарушение настроения (депрессия, чувство тревоги), ухудшение памяти, нарушение мышления, быстрая деградация личности. Возможны галлюцинозные психозы. Снижение либидо, импотенция. Возникают грубые поведенческие нарушения с частыми антисоциальными поступками. Возможен переход на более сильные наркотики.

### Курительные смеси

#### Последствия употребления

Употребление курительных смесей, равно как и любых других наркотиков, негативно влияет на состояние здоровья человека. Например, стимуляторы, входящие в состав курительных смесей, разрушают головной мозг, пагубно влияют на органы дыхания, сердечно-сосудистую и детородную систему. Систематическое применение курительных смесей провоцирует физическую и психическую адаптацию, а абстинентный синдром (или синдром отмены) проявляется в болях во всем теле, тошноте и лихорадке. Курение смеси приводит к расстройству психики. Под угрозой оказываются память, умственная деятельность, внимание. Кроме того, эти наркотики зачастую производятся в антисанитарных условиях и содержат опасные для организма примеси.

#### Группа психостимуляторов:

- Амфетамин, метамфетамин и др.

#### Признаки опьянения:

Опьяневший суетлив, болтлив, возбужден. Состояние повышенной активности, настроение приподнятое. Человек ощущает необычайную легкость в теле, мышление становится четким и ясным. Аппетит снижен, появляется способность не спать несколько суток, но затем наступает сильное утомление и длительный сон. Бледное лицо, расширение зрачков. Сухость во рту (постоянно облизывают губы). Сексуальное возбуждение.

#### Абстиненция/синдром отмены («ломка»):

Общая резкая физическая слабость, разбитость, вялость. Головная боль (половины головы). Кожные покровы сальные. Тики на лице. В первые часы абстиненции – раздражительность, вспыльчивость, грубость. Нарастает тревога, внутреннее напряжение. Настроение снижено. Больные злобны, беспокойны. Через несколько часов эти проявления ослабевают. Жизнь представляется бессмысленной и ненужной. На пике абстиненции возможны попытки самоубийства.

#### Последствия длительного употребления:

Потребитель крайне неряшлив, неопрятен, выглядит старше своих лет. Глаза запавшие с нездоровым блеском. На коже гнойнички, по ходу вен – множественные следы инъекций. Употребление наркотика идет циклически – чередование своеобразных «запоев» с полным прекращением: периоды интенсивного употребления эфедрона (2-3 суток) сопровождаются отсутствием аппетита, бессонницей, общим физическим истощением, потерей веса. Затем следует перерыв в употреблении, во время которого отме-

чаются сонливость, апатия, пониженное настроение, резь в глазах, тошнота, головокружение. Хроническое потребление ведет к развитию амфетаминового психоза. Человек в таком состоянии переживает галлюцинации, бред, которые сменяются утомлением и депрессией. Снижение либидо. Могут иметь место нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, а также характерные для внутривенных потребителей наркотиков заболевания вен, заражение крови, инфекции, передающиеся через грязные шприцы и иглы (ВИЧ, сифилис, гепатиты).

-Гаммабутиролактон, 4-гидрокси бутират натрия, 1,4-бутандион

Признаки опьянения:

Малые дозы вызывают эффект, схожий с воздействием на человека алкоголя: повышается общительность, появляется ощущение приподнятого настроения, снижается уровень критичности к собственному поведению.

Абстиненция/синдром отмены («ломка»):

При отмене абстиненция развивается в виде тремора, беспокойства, возбуждения, волнения, тревоги, паранойи.

Последствия длительного употребления:

Передозировка приводит к головокружению, тошноте, нарушению зрения, потере ориентации в пространстве, припадкам, остановке дыхания и летальному исходу.

Группа галлюциногенов (МДМА, МДА – «Экстази», ЛСД, галлюциногенные грибы)

Признаки опьянения:

Опьянение в первые минуты характеризуется повышением температуры тела, расширением зрачков, тошнотой, головокружением, слабостью. Психические эффекты наступают через 15-20 минут: повышается настроение, искажается восприятие окружающего мира – звуки могут «ощущаться», а цветовые оттенки «слышаться», время течет медленнее. Увеличивается выносливость, физическая сила. Человек может выдерживать экстремальные нагрузки.

Абстиненция/синдром отмены («ломка»):

Быстро развивается психическая зависимость. После прекращения действия наркотика состояние апатии, подавленности, усталости, сонливости – расплата за искусственный «разгон» организма. Это состояние длится несколько дней.

Последствия длительного употребления:

Без препарата человек не способен к продуктивной деятельности. Употребление приводит к физическому и нервному истощению. Быстро развивается дистрофия внутренних органов. Истощение психики ведет к тяжелейшим депрессиям, вплоть до самоубийств. Известны летальные случаи из-за высокой температуры тела и чрезмерного физического напряжения, вызванного действием наркотика.

## Группа седативно-снотворных препаратов

Эти препараты применяют в медицине для лечения состояний, сопровождающихся тревогой, страхом, напряженностью, бессонницей, а также при эпилепсии

### Признаки опьянения:

Опьянение развивается при употреблении доз, превышающих лечебные. Внешне напоминает алкогольное опьянение: нарушение координации движений, шаткая походка, невнятная речь. Настроение от веселого до безразличного, или агрессивного, причем меняется внезапно. Опьяневший расторможен, болтлив, назойлив, внимание неустойчиво, в разговоре перекакивает с одной темы на другую, берется за несколько дел сразу и не заканчивает их. События до и в период опьянения забывает. Выход из опьянения через сон.

### Абстиненция/синдром отмены («ломка»):

От этих препаратов зависимость очень сильная. При отмене абстиненция развивается в тот же день и достигает своего пика через 2-3 дня. Пациент беспокоен, не находит себе места. Настроение злобное, депрессивное, могут проявляться вспышки ярости. Отмечается дрожание рук, слабость, головокружение, тошнота, рвота, бессонница, головная боль, боли в мышцах, снижение аппетита. На пике абстиненции могут быть приступы панического страха, галлюцинации, бред, судорожные припадки. Это состояние опасно для жизни.

### Последствия длительного употребления:

При хронической интоксикации развиваются нарушения движений, речи. Кожные покровы бледные, сальные, на языке – грязно-коричневый налет. Часто и подолгу спят днем (критерий зависимости – их невозможно разбудить). Потребитель заторможен, взгляд «тупой», внимание рассеяно, быстро снижается память и интеллект, настроение злобно-тоскливое. Они частые пациенты психиатрических больниц, т.к. зависимость от препаратов ведет к развитию психозов, судорожных припадков, депрессии и самоубийствам.

## Андрогенные анаболические стероиды

### Последствия употребления

Увеличение силы и выносливости под влиянием анаболиков недолговечно, спортсменам приходится принимать всё большие дозы допинга. В итоге, нарушается гормональный баланс организма, повреждается сердце и печень. Мужчинам грозят импотенция и бесплодие, женщинам – прекращение менструаций и «омужествление». У юношей и девочек останавливается рост. Опасность таится и в психологической зависимости, развитии депрессий и злости.

## Насвай

### Последствия употребления

Эффект от приёма смеси насвай заключается в непродолжительном (не более 5-7 минут) лёгком расслаблении и помутнении в глазах. Также насвай может вызвать приступы тошноты, головную боль, расстройство желудка и образование волдырей на губах. Острые ощущения, как правило, сопровождаются тошнотой и поносом.

Онкологи выяснили, что 80% больных раком губы, языка, гортани употребляют насвай. Поскольку в состав насвая входит помет животных, недолго подцепить от них какую-нибудь инфекцию. Развивается никотиновая зависимость и у тех, кто сигарет еще не пробовал. Да еще и возникает зависимость от самого насвая.

Самовнушение, сформированное торговцами, расхваливающих насвай как средство для поднятия настроения, делает свое дело, и подросток впадает в психологическую зависимость от насвая. А дальше – желание более ярких ощущений и, как следствие, переход к алкоголю и наркотикам.

## **Родителям об ответственности за незаконный оборот наркотиков**

Незаконный сбыт наркотиков. Сбыт может осуществляться как напрямую, непосредственно от сбытчика к получателю наркотика, так и с использованием тайников. В данном случае наркоторговец прячет свой товар в тайник и сообщает получателю наркотика, где его забрать. Тайник может быть устроен на улице, а также в подъездах, почтовых ящиках, электрических и пожарных щитах. В случае обнаружения такого тайника с наркотиком (по вашему мнению), необходимо принять следующие меры:

- не трогать руками;
- сообщить в правоохранительные органы.

Зачастую сбыт наркотиков сопряжён с их употреблением. В данном случае квартира посещается посторонними лицами в любое время суток или в конкретный промежуток времени. Данные лица, имеют характерные для наркоманов поведенческие особенности или внешний вид. В этом случае в помещении можно найти использованные шприцы со следами крови, ложки, пустые стеклянные колбы со следами нагара, ватные или марлевые шарики со следами крови, вещества бурого цвета.

Сбыт наркотиков - любой способ их возмездной либо безвозмездной передачи другим лицам (продажа, дарение, обмен, уплата долга, дача взаймы и т.д.), а также иные способы реализации, например путем введения инъекций.

Незаконное производство наркотиков. В жилых и нежилых помещениях не только распространяют наркотики, но и производят их. В этом случае из помещения исходят резкие, едкие запахи ацетона, уксуса или бензина, распространение которых носит периодический характер. При производстве используется специальное химическое или иное оборудование.

Наличие упаковок от лекарственных препаратов в большом количестве, стеклянных ёмкостей (пузырьков) из-под йода, спичечных коробков также может свидетельствовать об изготовлении наркотиков. Иногда о наличии подпольной лаборатории может свидетельствовать наличие в квартире мощной вентиляционной системы.

Производством наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов признаются совершенные умышленно действия, направленные на серийное получение таких средств или веществ из растений, химических и иных веществ.

Незаконное культивирование наркотикосодержащих растений. В связи с климатическими особенностями Иркутской области незаконное культивирование (выращивание) наркотикосодержащих растений возможно только в закрытом грунте. На территории области зафиксированы случаи незаконного культивирования конопли в домашних условиях. Для этих целей иногда приспособливают комнаты в жилых помещениях и нежилых постройках (подвалы домов, чердаки, технические постройки) делая из них теплицу.

О незаконном культивировании могут свидетельствовать следующие признаки:

- наличие мощной вентиляционной системы; наличие в помещении электроламп высокой мощности, что приводит к высокому энергопотреблению;

- наличие упаковок из-под земли (грунта), удобрений в больших количествах.

Культивирование означает создание специальных условий для посева и выращивания наркотикосодержащих растений, а также совершенствование технологии их выращивания, выведение новых сортов, повышение их урожайности и устойчивости к неблагоприятным погодным условиям.

#### Ответственность за участие в незаконном обороте наркотиков

Административная ответственность регламентируется Кодексом Российской Федерации об административных правонарушениях.

Статья 6.8. Незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов

Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропные вещества, их аналоги или растения, содержащие наркотические средства или психотропные вещества, либо их части, содержащие наркотические средства или психотропные вещества

- наказание штраф или административный арест до 15 суток.

Статья 6.9. Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача

- наказание - штраф или административный арест до 15 суток.

Статья 20.20 ч.2 Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача в общественных местах.

- наказание – штраф или административный арест до 15 суток.

Статья 6.13 Пропаганда наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, и их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры.

Пропаганда наркотиков – это пропаганда наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, культивирования наркосодержащих растений, осуществляемая юридическими или физическими лицами и направленная на распространение сведений о способах, методах разработки, изготовления и использования наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, местах их приобретения, способах и местах культивирования наркосодержащих растений, а также производство и распространение книжной продукции, продукции средств массовой информации, распространение указанных сведений посредством использования информационно-телекоммуникационных сетей или совершение иных действий в этих целях.



Среди товаров, содержащих рекламу наркотиков, наиболее часто встречаются:

- настойка «Конопляная» и пиво с добавлением цветов конопли;
- предметы одежды (футболки, напульсники, кепки и головные повязки, ременные бляхи) с изображением листьев конопли и надписями, содержащими пропаганду и незаконную рекламу наркотиков на английском языке, к примеру: «Marijuana», «Just Try» («просто попробуй»), «God made grass – man made booze» («Бог создал траву – человек создал наркотик»), «Fresh air quality» («воздух высшего качества») и др.;
- предметы бижутерии и сувенирная продукция с аналогичными изображениями и надписями: значки, серьги, кулоны, брелоки, шнуры и чехлы для сотовых телефонов, зажигалки, кошельки;
- полиграфическая продукция: наклейки для автомобилей, аппликации для футболок;
- ароматические палочки «Cannabis»;
- сборники фильмов «Растаман», «Наркота».



Примеры товаров розничной торговли, содержащих рекламу и пропаганду наркотиков.



Примеры товаров розничной торговли, содержащих рекламу и пропаганду наркотиков.

Уголовная ответственность регламентируется Уголовным кодексом Российской Федерации

Частью 1 статьи 228 УК РФ предусмотрено наказание до 3-х лет лишения свободы за «незаконное приобретение или хранение без цели сбыта наркотических средств и психотропных веществ «в крупном размере».

Название	Значительный	Крупный	Особо крупный
Амфетамин	0,2	1	200
Гашиш	2	25	10000
Героин (диацетилморфин)	0,5	2,5	1000
Каннабис (марихуана)	6	100	100000
Мегадон	0,5	10	500
3-метилфентанил	0,5	2,5	0,02
Кокаин	0,0002	0,001	1500
Морфин	0,5	5	100
Дезоморфин	0,1	0,5	10
4-гидроксибутират натрия	0,5	10	10000
Карфентанил	0,002	0,01	2

Статья 228. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов без цели сбыта

- наказываются штрафом, обязательными или исправительными работами, либо лишением свободы на срок от трех до пятнадцати лет.

Статья 228.1. Незаконные производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества

- наказываются лишением свободы на срок от четырех лет до пожизненного заключения.

Статья 228.2. Нарушение правил оборота наркотических средств или психотропных веществ

- наказывается штрафом, обязательными работами с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.

Статья 228.3. Незаконное приобретение, хранение или перевозка прекурсоров наркотических средств или психотропных веществ

- наказываются штрафом, исправительными или обязательными работами, либо лишением свободы на срок до двух лет.

Статья 229. Хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества

- наказываются лишением свободы на срок от трех до двадцати лет со штрафом либо без такового.

Статья 230. Склонение к потреблению наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов

- наказывается арестом, либо лишением свободы на срок от трех до пятнадцати лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до двадцати лет или без такового.

Под склонением следует понимать такое воздействие на лицо, в результате которого оно сделало попытку или фактически потребило наркотическое средство или психотропное вещество.

Статья 231. Незаконное культивирование растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры  
- наказывается штрафом, обязательными работами или лишением свободы на срок от двух до восьми лет.

Статья 232. Организация либо содержание притонов для потребления наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов  
- наказываются лишением свободы на срок от трех до семи лет

Статья 233. Незаконная выдача либо подделка рецептов или иных документов, дающих право на получение наркотических средств или психотропных веществ  
- наказываются штрафом, обязательными, исправительными, принудительными работами, либо лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.

Статья 234. Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта наказываются штрафом, обязательными, исправительными, принудительными работами либо лишением свободы от двух до восьми лет.

### **Изменения антинаркотического законодательства**

Согласно постановлению Правительства РФ от 10 июля 2013 года №580 «О совершенствовании контроля за оборотом наркотических средств, прекурсоров наркотических средств и психотропных веществ» в перечень веществ, подлежащих контролю на территории России, включены стимуляторы, входящие в состав «курительных смесей».

01 июня 2012 года вступило в действие постановление Правительства РФ от 20 июля 2011 г. № 599 «О мерах контроля в отношении препаратов, которые содержат малые количества наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, включенных в перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации». В соответствии с данным постановлением кодеинсодержащие лекарственные препараты в аптечных сетях отпускаются населению только по рецепту врача. Подобная мера введена с целью сдерживания развития дезоморфиновой наркомании и, как показали

социологические опросы, нашла поддержку среди широких масс населения страны. Спустя год с момента введения, мера показала свою эффективность. Зарегистрировано резкое снижение количества фактов изъятий дезоморфина на территории России.

01 июня 2013 года вступил в законную силу Федеральный закон от 23.02.2013 г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», который устанавливает запрет на осуществление розничной и оптовой торговли насваем.

Федеральным законом № 120-ФЗ, который был подписан Президентом России 07 июня 2013 года, внесены изменения в Федеральный закон от 8 января 1998 года № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах». Закон дополнен статьей 53.4, касающейся организации раннего выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ. Она предусматривает проведение в образовательных учреждениях социально-психологического тестирования и профилактических медицинских осмотров обучающихся.

Соответствующие изменения внесены данным законом и в Федеральный закон от 24 июня 1999 года № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних». Закон вступил в силу в декабре 2013 года.

Президентом Российской Федерации подписан Федеральный закон от 25 ноября 2013 года № 313-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации». Данным нормативным правовым актом усовершенствован правовой механизм побуждения лиц, страдающих наркотической зависимостью, к лечению от наркомании, а также комплексной реабилитации и ресоциализации.

## Подростковая наркомания: как распознать?

Приходилось ли вам видеть 7-летнего ребенка с сигаретой в руках? Еще несколько десятилетий тому назад врачи сказали бы, что это не возможно. Сегодня все мы знаем, что это вполне возможно. Но первоклассник с сигаретой – это не просто малолетний курильщик, это потенциальный наркоман. Родителям ребенка со склонностями к наркотической зависимости нельзя ни дня медлить, надо как можно быстрее обратиться к врачу и обследовать дитя, во-вторых – срочно пройти курс реабилитации у психолога. Если родители смогут вовремя среагировать, шансы уберечь ребенка достаточно высоки.



Если родители смогут вовремя среагировать, шансы уберечь ребенка достаточно высоки.

В большинстве случаев родители далеко не сразу замечают, что их ребенок пристрастился к наркотику. Нередко проходит много месяцев, прежде чем родители поймут, что происходит. Многие родители рассказывают на приеме нарколога, что довольно давно замечали странности в поведении сына или дочери, но объясняли их усталостью или какими-то другими, достаточно обыденными причинами.

Наркотики сегодня доступны легко. Их можно достать практически в каждом дворе, на дискотеке, вечеринке, в школе. Поэтому каждый родитель должен знать **признаки употребления наркотиков**.

Непонятное состояние, похожее на опьянение. Подросток сонлив, выражение его лица необычное, «остановившийся взгляд». Как говорят потом родители, «было похоже, как будто он выпил, но не было запаха». Кардинальный симптом героинового опьянения – узкий («булавочный») зрачок. Но есть нюансы. Во-первых, существуют наркотики, расширяющие зрачок. Во-вторых, иногда потребители героина принимают специальные меры, что зрачок оставался широким.

Изменяется поведение. Подросток становится лживым. Нужно помнить, что так называемая патологическая лживость является одним из признаков наркомании. Наркоман, даже начинающий, превосходно владеет психологией вранья. Он смотрит такими честными глазами, что невозможно подумать об обмане, он говорит так убедительно, что стыдно подозревать его во лжи.

Подросток теряет интерес к тому, что было раньше важно и волновало его: к хобби, спорту, старым друзьям. Человек начинает прогуливать занятия, «беспричинно» падает успеваемость. Если человек работает, на работе возникают проблемы. Очень часто наркозависимого выгоняют с работы за прогулы или за воровство, или просто потому, что обнаруживается факт употребления наркотиков.

Возникают резкие перепады настроения: от радости к унынию, от оживленного состояния к вялости. Выявляются необычные реакции: раз-

дражительность, агрессивность, или чрезмерная раскованность и болтливость.

Меняется круг знакомых. Если не вовлекается в потребление наркотика сразу целая группа ребят, то старые друзья нередко прекращают общение с потребителем наркотика. Формируется **наркоманская группа**, связанная исключительно наркотическим интересом.

Нередко у подростка, которому теперь нужно много денег на наркотики, образуются долги.

Для того чтобы вернуть долги, и для того, чтобы купить новые дозы наркотиков, подросток втягивается в криминальные дела. Чаще всего это распространение наркотиков, но могут быть и другие, еще более гнусные способы добывания денег; характерно то, что ребята получают наркотик в долг или занимают деньги. Из дома начинают исчезать деньги и ценности. Начинаются подозрительные телефонные звонки, нередко с угрозами и требованиями вернуть долг.

В доме могут появляться предметы и препараты, ранее нехарактерные: порошки, капсулы, таблетки, иглы, шприцы. В неожиданных местах может обнаружиться ложка, применяемая для приготовления раствора. На теле подростка могут появляться необычные следы от внутривенного введения препарата. При употреблении марихуаны можно заметить особый запах, напоминающий запах полыни. При формировании наркомании меняется физическое состояние: подросток плохо чувствует себя без наркотика, теряет аппетит, снижается вес.

Нужно отметить, что многие из перечисленных здесь признаков употребления наркотиков совпадают с типичными особенностями подросткового поведения. Не делайте поспешных выводов, но присмотритесь очень внимательно!

Сегодня в каждой аптеке можно купить тест на наркотики. Эти тесты четко работают и позволяют обнаружить следы принятых наркотиков в моче человека в течение 5 – 10 дней. Ими просто пользоваться, анализ элементарно делается дома и занимает несколько минут.

Родители должны помнить, что зависимость от наркотического вещества, особенно синтетического происхождения, может развиваться уже после первого употребления, а первые признаки наркомании – уже через неделю.

Первым «звоночком» должны послужить такие изменения:

- ребенок начал плохо учиться;
- учителя жалуются на его поведение;
- родители и друзья заметили агрессивность в общении;
- подросток начал приходить домой позже обычного, часто вообще не бывает дома;
- прогуливает уроки;
- у ребенка появились новые подозрительный (часто намного старше него) друзья;
- тинэйджер стал замкнутым и малообщительным;



- ухудшился аппетит;
- частое желание «побыть одному»;
- нарушение сна;
- резкое и частое изменение настроения без видимых причин.

Есть еще множество других признаков, но эти должны насторожить родителей в первую очередь.

Определить, употребляет ли Ваш ребёнок наркотики или нет, достаточно сложно, особенно, если ребёнок потребил наркотическое средство в первый раз или употребляет периодически. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине.

***И всё же стоит насторожиться, если проявляются:***

**Физиологические признаки:**

- бледность или покраснение кожи;
- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
- резкие скачки артериального давления.

**Поведенческие признаки:**

- беспричинное возбуждение, вялость;
- нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти, внимания;
- уходы из дома, прогулы в учебном заведении по непонятным причинам;
- болезненная реакция на критику, частая смена настроения;
- избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;
- снижение успеваемости в учёбе;
- постоянные просьбы дать денег;
- пропажа из дома ценностей;
- частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;
- самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
- неопрятность внешнего вида.

**Очевидные признаки:**

- следы от уколов (вдоль магистральных сосудов на изгибах рук, между пальцев), порезы, синяки;
- бумажки и денежные купюры, свёрнутые в трубочки;
- закопчённые ложки, фольга;
- капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- пластиковые бутылки с прожженными отверстиями;
- пачки лекарств снотворного либо успокоительного действия;
- папиросы в пачках из-под сигарет.

Если Ваш ребёнок стал употреблять наркотические средства, психотропные вещества не старайтесь собственными силами решить данную проблему, не кричите на него и не скандальте с ним.

Незамедлительно обратитесь к квалифицированным специалистам: наркологам, психологам и другим специалистам, которыми будет оказана необходимая консультативная и лечебно-реабилитационная помощь.



Фактор семьи и родительского воспитания может оказывать на пристрастие подростка к наркотикам как прямое, так и косвенное воздействие.

В самом деле, если отец унижает своего сына, бьет его, - такой стиль родительского «воспитания» самым прямым образом заставляет подростка искать вне семьи понимания, общения, возможности проявить себя. И если среди приятелей подростка окажутся пристрастившиеся к наркотикам, скорее всего, и он последует примеру своих друзей.

Но и внешние, социально-экономические факторы, например, такие как недостаточная организация досуга подростков, действует через посредство семейного фактора. Так, плохое финансирование спортивных, технических, художественных секций и студий резко ограничило число занимающихся в них школьников. Многие подростки оказались предоставленными сами себе, улице, и, в первую очередь, пострадали подростки из неблагополучных семей. Эти семьи не предоставили подросткам психологической защиты в сложной социально-психологической ситуации.

В чем же состоят нарушения отношений родителей к своему ребенку, которые делают его психологически менее защищенным?

Прежде, чем рассматривать эти нарушения, следует ввести понятие гармоничных родительских отношений к подростку. И сделать это целесообразно по следующим причинам. При гармоничных отношениях отсутствуют внутрисемейные причины приобщения подростка к наркотикам. А кроме того, семья с гармоничными родительскими отношениями имеет высокую устойчивость к внесемейным факторам - например, влиянию асоциальных уличных подростковых компаний, употребляющих наркотики.

Опираясь на практический опыт педагогов, психологов и психотерапевтов, гармоничные родительские отношения можно описать так:

- родители тепло и нежно относятся к своему ребенку, эмоционально принимая его;
- родители понимают возрастные особенности подростка, как поддержать его в трудной ситуации;
- родители авторитетны для подростка, серьезно воспринимают его интересы и живут с ним в атмосфере сотрудничества.

Приведенное описание представляют собой как бы идеальные ответы на вопросы, которые родитель может задать себе об отношениях со своим ре-

бенком: «Что я чувствую?», «Что я думаю?», «Что я делаю?». Конечно, при условии, что ответы будут даны искренне.

Но отношения родителей к подростку не всегда гармоничны. И чем больше степень дисгармонии отношений, тем выше степень риска приобщения подростка к наркотикам. Можно выделить 3 формы нарушения родительских отношений в семьях, где подростки имели первый опыт употребления наркотиков:

*Первая форма* - жестокость в общении с подростком.

Семьи данной категории неоднородны. Враждебная агрессия проявляется через физическое насилие, словесные оскорбления и унижения; инструментальная агрессия - через воспитание подростка «в ежовых рукавицах». При невротической конфликтности родители разряжают на подростка собственное внутриличностное напряжение. Подросток прибегает к наркотикам, так как он вытолкнут из семьи в асоциальную среду или в иллюзорных поисках недостающего уважения, понимания и тепла.

*Вторая форма* - непонимание родителями возрастных особенностей ребенка.

Самосознание подростка нередко формируется драматично и противоречиво. Возможна ситуация, когда подросток обратится к наркотику, чтобы снять тревожность, которая возникает вследствие бурного сексуального и интеллектуального развития. Родители же неспособны психологически правильно реагировать на ситуацию; ограничиваясь наказаниями, обвинениями и морализацией. Подросток вынужден самостоятельно вырабатывать адекватное отношение к наркотикам.



*Третья форма* - низкий авторитет подростка к родителям.

Материальное благополучие в семье, хорошее образование родителей, бесконфликтные взаимоотношения в семье не гарантируют референтное отношение подростка к родителям. В сознании подростка не сформирован внутренний диалог с родителями, их опыт и жизненная позиция не принимаются во внимание. Такой подросток менее защищен от давления социальной микросреды, где употребляются наркотики.

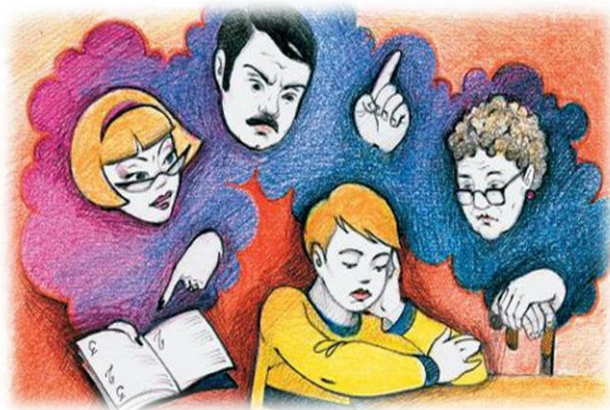


Первая форма семейного неблагополучия может быть прямой причиной приобщения подростка к наркотикам, вторая форма может этому «способствовать» косвенно как дезорга-

низирующий подростка фактор, а при третьей форме из-за созерцательной или попустительской позиции родителей подросток имеет сниженную социально-психологическую толерантность в отношении наркотиков.

### **Родители, знайте, что беспокоит ваших детей, не оставляйте их без внимания!**

Научные исследования показали, что постоянное доверительное общение родителей с детьми является наиболее эффективным способом профилактики злоупотребления наркотиками. Никогда не бывает слишком рано или слишком поздно для того, чтобы поговорить со своим ребенком о риске, связанном с употреблением наркотиков.



филлактики злоупотребления наркотиками. Никогда не бывает слишком рано или слишком поздно для того, чтобы поговорить со своим ребенком о риске, связанном с употреблением наркотиков.

### **Что делать, если заметили за ребенком неладное?**

Самое первое и самое важное, что стоит запомнить все родителям, это то, что ни в коем случае нельзя делать – паниковать и устраивать истерики. Такое поведение родных только еще больше усугубит проблему, сделает ребенка еще больше замкнутым, он еще больше времени будет проводить с теми, кто его «понимает» и «утешает».

Если родители подозревают, что ребенок употребляет наркотики, в семье можно наблюдать **типичные способы реагирования**:

1. Отрицание проблемы. "С моим ребенком этого произойти не может". Родители долгое время остаются в неведении, в то время как болезнь прогрессирует.
2. Запугивание, нотации. "Ты испортил нам жизнь, ты - позор семьи..." В результате доверие между родителями и ребенком окончательно разрушается, т.к. вместо помощи родители демонстрируют только отвержение. Кроме того, подросток - наркоман пользуется тем чувством вины, которое возникает у родителей в данной ситуации.
3. Паника. "Это конец! Это смерть! Что же делать?!" Страх не позволяет родителям трезво разобраться в ситуации и найти пути решения. Ребенок, видя панику родителей, может избавиться от собственного страха при помощи наркотиков.
4. Упреки. "Я все для тебя - а ты..." Чувство вины убивает волю к жизни, что особенно опасно в ситуации наркомании.
5. Подкуп. "Если ты бросишь, мы купим тебе то, что ты хочешь". Таким образом, формируется потребительское отношение к жизни и к родителям в частности.

Не допускайте этого. Холодный разум – вот что поможет в такой ситуации. В первую очередь, родителям стоит немедленно понять суть си-

туации: как долго ребенок принимает наркотические вещества, какие именно препараты отравляют подростка и как он сам оценивает ситуацию. Возможно, тинэйджер попробовал наркотик только раз и он ему не понравился, а значит, у вашего ребенка нет ни малейшего желания продолжать опасные опыты. Тогда родителям надо только поддержать свое чадо, проводить с ним больше времени, деликатно окончательно убедить его, что наркотики – это зло. Лучше всего, если этой работой займутся профессионалы – медицинские работники, психологи, специалисты реабилитационных центров.



## Профилактическая работа в семье

Наверное, никто не будет отрицать тот факт, что возраст употребляющих алкоголь, табак и наркотики резко помолодел. Теперь начинающие наркоманы – это не 30-летние «дяди и тети», а школьники, уже успевшие до этого узнать вкус сигареты и водки. И это проблема. Проблема, которую можно пустить на самотек, а можно постараться решить. Но самый верный способ решения любой проблемы – не допустить ее возникновения.

Конечно, вы можете быть глубоко уверены в том, что ваши дети самые умные, и они-то точно никогда не додумаются пробовать наркотическое зелье. Дай Бог. Но за такой слепой уверенностью можно пропустить момент, когда подросток начнет путь к «скатыванию», а потом будет уже слишком поздно для спасения. Зато профилактика еще никому не помешала.

Так что же делать, чтобы подросток не решился в поисках новых ощущений на курение зелья?



### 1. Родители, избавьтесь от собственных вредных привычек.

Если ребенок с рождения наблюдает за курящим отцом или матерью, у него возникает понимание, что это идеальная модель поведения.



Курение и алкоголь для него не являются вредными привычками, а частью обычной повседневной жизни. Помните, сознание вашего чада начинает формироваться с первых дней жизни, и только от вас зависит, каким вырастет ваш ребенок, что для него будет нормой, а что – плохим поведением. Не программируйте малыша на пристрастие к вредным привычкам. Объясните ему, что иллюзия никогда не заменит реальный мир, что проблемы под воздействием алкоголя и наркотиков не исчезают, что мгновенное наслаждение не стоит того, чтобы губить всю свою жизнь.



### 2. «Фильтруйте» то, что смотрит и читает ребенок.

Средства массовой информации, интернет, книги – все это очень активно влияет на психическое развитие ребенка. Информация, полученная от СМИ, надолго «заседает» в голове подростка. Вот почему столь важно следить за тем, что смотрит и читает ваш ребенок. Постарайтесь, чтоб ему на глаза попадалось как можно





больше впечатляющих фильмов и лекций, рассказывающих о вреде наркотиков на реальных примерах реальных людей. Тинэйджеры должны понять, что наркотик – это не просто зло в масштабе одной конкретной жизни, а это путь к исчезновению всего человечества, это вырождение нации, это проблема не одной отдельно взятой семьи, а все страны, всего мира.

### 3. Любите своего ребенка.

Психологи утверждают, что большинство глупостей человек совершает из-за непонимания. Взрослые не слышат детей, дети – взрослых. Каждый живет в своем мире, а когда эти миры пересекаются – скандала не миновать... Это самый простой способ толкнуть своего ребенка в мир «волшебства» и «дымка». Там подросток будет искать понимание и любовь, которых недополучил в родном доме от родных людей. Общайтесь со своими сынами и дочерьми, говорить им о том, как сильно их любите, гордитесь ими, желаете им только добра и счастья. Общайтесь искренно и без масок. Объясните подростку, что мир прекрасен без наркотика и его минутного «кайфа», мир красив без дополнительных «стимуляторов», а иллюзия, созданная зельем – не что иное, как обман, который рано или поздно развеется, оставив по себе только горечь, боль и сломанную жизнь...



#### ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ОТ ДЕТЕЙ

- Не торопитесь баловать меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно давать мне все, что я требую. Я просто испытываю Вас.
- Не бойтесь быть твердыми со мной. Мне это иногда необходимо. Это помогает мне находить себя.
- Не полагайтесь на применение силы в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой.
- Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорно стремиться к тому, чтобы во всех случаях оставить последнее слово за собой, даже когда точно знаю, что не прав.
- Не давайте обещаний, которые Вы не можете выполнить, это может поколебать мою веру в Вас.
- Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только за тем, чтобы просто разозлить Вас.
- Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю «Я Вас ненавижу». Я не имею это в виду. Я просто хочу, чтобы Вы пожалели о том, как Вы поступили со мной.

- Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на Вас за это, став «плаксой» и «нытиком».
- Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать для себя сам, а то у меня войдет это в привычку использовать Вас в качестве прислуги.
- Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Мне это неприятно. Если Вы сделаете замечание с глазу на глаз, проку будет больше.
- Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. В это время мой слух притупляется, а мое желание действовать с Вами заодно пропадает. Лучше, если Вы попытаетесь это сделать позднее.
- Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, что такое хорошо, и что такое плохо.
- Не заставляйте меня чувствовать, что мои проступки – смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая, что я ни на что не годен.
- Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если Вы будете это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.
- Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда сам не знаю, почему я поступаю так, а не иначе. Иногда Вы сами можете сказать о себе тоже самое.
- Не используйте информацию, которую я Вам доверил, в качестве упрека. Я перестану Вам рассказывать о своих ошибках.
- Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Когда я запуган, я легко превращаюсь в лжеца.
- Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом, я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим.
- Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я учусь на собственном опыте.
- Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне так много внимания.
- Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если Вы не будете на них отвечать, Вы увидите, что я перестану задавать Вам вопросы вообще, и буду искать информацию где-то на стороне.
- Не отвечайте на глупые и бессмысленные вопросы. Если Вы будете это делать, то вскоре обнаружите, что я просто хочу, чтобы Вы постоянно мной занимались.
- Никогда даже не намекайте, что Вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение тщетности попыток сравняться с Вами.
- Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим.
- Пусть мои страхи и опасения не вызывают у Вас беспокойства. Иначе, я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.

- Не забывайте то, что я не могу успешно развиваться без понимания и ободрения, но похвала, когда она честно заслужена, иногда все же забывается. А нагоняй, кажется, никогда.
- Относитесь ко мне так же, как Вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану Вашим другом. Запомните, что меня больше учит не критика, а примеры для подражания.
- Не стройте из себя идеальных, а будьте такими, какие есть, и старайтесь быть лучше.
- И кроме того помните, что я Вас люблю, пожалуйста, ответьте мне любовью...

### **Как разговаривать с ребенком о наркотиках** *Общение с детьми 4-5 лет*

Взгляды и привычки, которые формируются в этом возрасте у детей, оказывают важное влияние на решения, которые они будут принимать, став старше. В этом возрасте они стремятся узнавать и запоминать правила и хотят услышать ваше мнение о том, что такое хорошо и что такое плохо. Хотя они уже достаточно большие для того, чтобы понимать, что курение - это плохо, они еще не готовы к восприятию сложных фактов об алкоголе, табаке и других наркотиках.

- Расскажите, почему детям нужна здоровая пища. Попросите ребенка назвать несколько любимых продуктов и разъясните, как эта пища способствует поддержанию здоровья
- Выделите время, когда вы можете все свое внимание уделять вашему ребенку. Сядьте на пол и поиграйте с ребенком, узнайте о том, что ему нравится и не нравится, дайте ему понять, что вы любите его. Тем самым вы создадите прочные отношения доверия и привязанности, которые позволят облегчить решение не употреблять наркотики в грядущие годы.
- Установите такие принципы, как необходимость играть честно, делиться игрушками и говорить правду, чтобы дети знали, какого рода поведения вы от них ожидаете.
- Поощряйте вашего ребенка следовать указаниям и задавать вопросы, если он не понимает указания.
- Если у вашего ребенка что-то не получается в процессе игры, воспользуйтесь этим для развития навыков преодоления проблем. К примеру, если башня из кубиков все время падает, поработайте вместе, чтобы найти возможные решения. Превращение негативной ситуации в успешную укрепляет уверенность ребенка в собственных силах.
- По возможности разрешайте вашему ребенку выбирать, что одевать. Даже если одежда не совсем выдержана в цветовой гамме, вы развиваете способности ребенка к принятию решений.
- Укажите на ядовитые и вредные вещества, которые обычно находятся дома и прочитайте вслух предупреждающие этикетки на продуктах. Поясните детям, что не на всех "плохих" лекарствах имеются предупреждения

об опасности попадания их внутрь организма человека, а потому можно есть или нюхать только пищу или прописанное лекарство, которые им дают родители. Разъясните, что лекарства, могут помочь тому, для кого они предназначены, и повредить любому другому, особенно детям.

### ***Общение с ребенком 5- 8 лет***

В этом возрасте ребенок обычно демонстрирует растущий интерес к миру, находящемуся за пределами семьи и дома. Расскажите, что любое вещество, которое человек принимает внутрь, отличное от пищи, может быть крайне вредным. Поясните, как наркотики мешают работе организма и могут привести к очень плохому самочувствию человека или даже вызвать смерть. Разъясните понятие привыкания - что употребление наркотика может стать вредной привычкой, от которой трудно избавиться. Похвалите ваших детей за хороший уход за своим телом и неупотребление того, что им может повредить.

Дети должны понимать:

- как отличаются друг от друга продукты питания, яды, лекарства и наркотики;
- что лекарства, прописанные врачом и принимаемые под руководством ответственного взрослого, могут помогать в период болезни, но могут быть вредными при неправильном употреблении, и поэтому детям нужно держаться подальше от неизвестного вещества или емкости;
- почему взрослые могут пить алкоголь, а дети не могут, причем даже в небольших количествах.

### ***Общение с ребенком 9-11 лет***

С детьми этого возраста можно провести более сложное обсуждение того, почему людей привлекают наркотики. Вы можете воспользоваться их любопытством по поводу серьезных травмирующих событий в жизни людей (типа автомобильной аварии или развода), чтобы обсудить вопрос о том, как наркотики могут стать причиной этих событий. Кроме того, дети этого возраста любят узнавать различные факты, особенно странного рода. Дети этой возрастной группы могут сильно заинтересоваться тем, как наркотики действуют на мозг или организм наркомана. Поясните, что любое вещество, принятое в излишнем количестве может быть опасным.

В это время крайне важное значение приобретают друзья, а также надлежащее положение в группе и восприятие себя другими как "нормального". Дети покидают свое узкое и лучше защищающее окружение и вступают в более многочисленную и более разобщенную толпу детей. Более старшие дети могут познакомить вашего ребенка с алкоголем, табаком и наркотиками. Исследования показывают, что чем раньше дети начинают употреблять эти вещества, тем больше вероятность возникновения серьезных проблем.

Ребенок в этом возрасте должен знать следующее:

- непосредственное воздействие приема алкоголя, табака и наркотиков на организм, включая опасность наступления комы или смертельной передозировки;
- как и почему может возникать привыкание к наркотикам, и как они могут приводить к потере наркоманами контроля над своей жизнью;
- причины того, почему наркотики особенно опасны для растущего организма;
- проблемы, которые алкоголь и другие наркотики создают не только для того, кто их употребляет, но и для его семьи и мира в целом.

Отрепетируйте возможные сценарии, при которых друзья предлагают наркотики. Пусть ваши дети поучатся произносить с чувством: "Эта очень вредно!" Разрешите им сослаться на вас: "Моя мама убьет меня, если я выпью пива!". "Не хочу расстраивать родителей" - вот одна из главных причин отказа от употребления марихуаны, которую приводят дети этого возраста.

Обсудите, как реклама, тексты популярных песен и телепередачи бомбардируют их идеями о том, что употребление алкоголя, табака и других наркотиков выглядит шикарно. Убедитесь, что дети способны отделять мифы от реалий и похвалите их за умение мыслить самостоятельно.

Помните! Ребенок, все друзья которого употребляют наркотики, скорее всего также начнет их употреблять.

Познакомьтесь с друзьями ваших детей, узнайте, где они проводят время и чем им нравится заниматься. Подружитесь с родителями друзей ваших детей.

### ***Общение с подростком 12-14 лет***

Время "конфликта поколений". Подростки руководствуются мнением ровесников и их привлекают опасности. Хотя подростки и в самом деле часто не воспринимают речей родителей, борясь за свою независимость, они нуждаются в поддержке, участии и руководстве родителей больше, чем когда-либо.

Воспользуйтесь тем значением, какое молодежь придает своему социальному образу и внешности, подчеркивая непосредственные и непривлекательные последствия употребления табака и марихуаны – например, то, что курение приводит к появлению плохого запаха изо рта.

В то же самое время необходимо обсудить и долговременные последствия наркотиков:

- неполучение важнейших социальных и эмоциональных навыков, которые обычно приобретают в юности;
- автотранспортные происшествия со смертельным исходом и увечьями, а также повреждение печени в результате сильного пьянства;
- привыкание и смерть.

### ***Общение с подростком 15-17 лет***

Нынешние подростки многое знают о наркотиках, проводя различия не только между различными наркотиками и их последствиями, но и между пробным, случайным употреблением и привыканием.

Они видят, что многие их сверстники принимают наркотики. Для того, чтобы сопротивляться влиянию ровесников, подросткам нужно нечто большее, чем общая идея о неупотреблении наркотиков. В этом возрасте целесообразно рассказать подросткам о том, как употребление алкоголя, табака и прочих наркотиков во время беременности связано с появлением дефектов у новорожденных.

Им нужно услышать слова родителей о том, что любой человек может стать наркоманом и что даже несистематическое употребление наркотиков может привести к серьезным последствиям.

Как правило, подростки - идеалисты и любят слушать о том, как они могут улучшить мир. Расскажите своим детям-подросткам о том, что употребление наркотиков - это не "преступление без жертвы", и добейтесь понимания того влияния, которое оказывает употребление наркотиков на общество. Важно, чтобы родители хвалили и поощряли подростков за все то, что они делают хорошо, и за правильные решения, которые они принимают. Когда вы испытываете гордость за сына или дочь, скажите им об этом. Знание того, что их замечают и высоко ценят окружающие взрослые, оказывает мощное стимулирующее воздействие.

## Ответы на вопросы, часто задаваемые родителями



### ***1. Что делать родителям, если ребенок начал принимать наркотики?***

В первую очередь необходимо поговорить с ним, убедить его, что надо прекратить прием наркотиков. Не говорите ребенку, что надо просто перестать, это делать, скажите, что отказ - это трудный и тяжелый период, что вы вместе, вы справитесь, вы поможете ему в этом. Если ребенок станет общаться, если он почувствует, что вы и правда решили ему помочь, то появится шанс на спасение. Часто родители, допуская ошибку, требуя от ребенка прекращения приема наркотиков и не оказывая при этом ему никакой поддержки и помощи. Наркомания - это не просто пристрастие, это тяжелая зависимость, требующая очень упорной работы над собой, что бы ее победить. Наркомания не проходит сама собой она только усугубляется. Если ребенок или другой близкий человек не идут на контакт, пробуйте еще и еще раз убедить его, возможно потребуется продолжительное время, ваше терпение, внимание и любовь. И в любом случае – необходимо будет обратиться к специалистам, врачам наркологам, психологам, которые обязательно подскажут, что делать, как попасть в программы реабилитации, которые помогут прекратить прием наркотиков.



### ***2. После прохождения лечения наступает самый важный период – реабилитация. Что это такое и для чего она проводится?***

Реабилитация наркопотребителей, да и любого лица с наркологическими заболеваниями является важным этапом в восстановлении личностного и социального статуса, закреплении результата лечения. Специалисты подразделяют реабилитацию на медицинскую, социальную, а также добавляют обязательный этап - ресоциализацию.

Правильная, грамотно построенная реабилитационная работа с наркозависимыми лицами помогает им выдержать длительную ремиссию, избегать потребления наркотиков, приобрести утраченные навыки или обучиться новым, вернуться, адаптироваться в общество, найти работу, обрести семью и т.д.



### ***3. Стоит ли родителям ограничить общение ребенка со сверстниками?***

Конечно, если точно известен источник опасности. Но насколько реально долго держать ребенка под «домашним арестом»? Надо найти такой подход, чтобы ребенок сам понял опасность своего положения.

Да, некоторые наркологи советуют взрослым резко сменить все окружение ребенка, поменять школу и т.п. Но эти советы не всем подходят. Да и наркотики как опасность, увы, можно найти везде. Любая ситуация требует своего подхода. Если в школе распространяют наркотики, то, однозначно, такую школу надо менять. Вообще смена обстановки может способствовать решению проблемы, если ребенок— пассивная жертва. А если этот интерес происходит в рамках «тусовочной» активности ребенка, «увлечением» нелегальными сторонами жизни, то смена обстановки не поможет.

Возвращаясь к проблеме смены школы, что внешнее благополучие учебного заведения вовсе не дает гарантии безопасности детей от такого зла, как наркотики.

Все родители должны помнить: дети могут познакомиться с наркотиками где угодно. У наркоторговцев достаточно много «площадок» для своей деятельности. Например, Интернет. Интернет-пространство, почтовые услуги используются активно. Интернет — отличное средство рекламы товара. А товар предлагается разнообразный: от «банальной» «травы» и галлюциногенных грибов, до мощных лекарственных препаратов, обладающих морфиноподобным действием. Используются самые разные Интернет-«обертки», мощные «спам»-рассылки. Эта система эффективна: каждому человеку, у которого есть почтовый адрес электронной почты, периодически приходят предложения купить препараты, находящиеся на особом учете.

Так чаще всего большинство предлагаемых через Интернет опиоидов продаются не в России. Человек лишь делает заказ, а дальше для доставки используются курьеры или даже вполне официальные почтовые службы. Оплата— наложенным платежом или Интернет-деньгами.

Бороться с этим очень сложно. Несмотря на то, что периодически арестовывают курьеров или задерживают почтовые отправления. Тяжело заблокировать работу таких сайтов. Они зарегистрированы в государствах с очень либеральным законодательством.

Очень опасны и вполне доступные Интернет-форумы, где заинтересованные молодые люди обсуждают рецепты приготовления «дури», обмениваются вариантами её получения и т.д. Наркотики в Интернете стали вполне обыденной темой.



## Рекомендации родителям «Как уберечь ребенка от наркотиков»

Ниже приведены некоторые рекомендации, при соблюдении которых возможно уберечь ребёнка не только от употребления наркотиков, но и спиртных напитков.



— В первую очередь между родителями и ребёнком должны выстроиться доверительные отношения, несмотря на занятость и усталость после работы, необходимо ежедневно общаться с ребёнком, так как общение – это 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 ребёнку?

— Постарайтесь выслушивать друг друга, а именно точку зрения ребёнка, не подвергать её жёсткой критике. Старайтесь в том или ином случае поставить себя на его место с целью понять его позицию, так как подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не понимал. Важно дать понять ребёнку, что он может обратиться к Вам в любой момент, когда это действительно необходимо. Данное поведение с Вашей стороны позволит почувствовать подростку Вашу заинтересованность в его судьбе.

— По возможности старайтесь как можно больше проводить времени с ребёнком.

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, иным способом устраивать с ребёнком совместный досуг. Для ребёнка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от наркотиков и спиртных напитков.

Помните, что Ваш ребёнок уникален. При этом, любой ребёнок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Помогайте своему ребёнку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. В случае возникновения конфликтной ситуации не кричите, постарайтесь разговаривать с ним в спокойном тоне, объяснить неправоту его действий (поступков) их последствия (можно привести примеры из жизненного опыта). Избегайте насмешливого или снисходительного тона.

Помните, чем раньше вы заметите неладное, тем легче будет справиться с бедой!

### Полезные советы: как родители могут обезопасить своих детей от наркотиков

#### **Совет 1. Говорите со своими детьми.**

Все дети могут попасть в ситуацию искушения наркотиками, неважно, откуда они - из богатой семьи или бедной, в каком образовательном учреждении учатся и как они умны.

**Совет 2.** Это непросто, быть всегда рядом с детьми, но когда у вас есть время - очень важно, **что вы говорите** своим детям и **как слушаете их**. Когда дети почувствуют, что вы интересуетесь их точкой зрения и их проблемами, то они будут более открытыми, рассказывая о своей внутренней ситуации. Тогда вы сможете влиять на них и, поговорив о наркотиках, дать им правильную информацию или помочь им остановиться, если они уже попробовали их.

**Совет 3. Пожалуйста, запомните:**

- спросите детей, что они чувствуют, думая о наркотиках;
- подтолкните их к размышлению о том, как они могут отказаться от предложения попробовать наркотики;
- слушайте их и принимайте детей серьезно;
- найдите время для того, чтобы узнать их точку зрения и чувства без агрессии и аргументов с вашей стороны;
- дети должны знать ваши чувства и вашу точку зрения;
- необходимо объяснить детям, что они должны уважать вашу точку зрения, так как наркотики - это достаточно серьезная проблема;
- будьте положительным примером для своих детей;
- то, как вы относитесь к алкоголю, табаку и лекарствам, - пример для ваших детей;
- в большей мере через ваши реальные поступки дети учатся правильному отношению к наркотикам, чем через слова.

**Совет 4.** Очень важно **знать, встречаться и разговаривать с друзьями ваших детей:**

- как бы вы к ним ни относились, пригласите их к себе домой и предоставьте им время общаться друг с другом - это единственный способ и возможность влиять на них.

Показывайте, что вы заботитесь и любите своих детей. Детям нужно знать и чувствовать это. Даже если они делают что-то не нравящееся вам, вы можете передать свои чувства, сказав: **"Знай, что я тебя люблю, но то, что ты делаешь, мне не нравится (огорчает меня)"**.

**Совет 5. Чего делать не следует:**

- не надо постоянно контролировать ребенка;
- не надо давать лекций и читать нравоучения;
- не надо пугать детей выдуманными историями, связанными с наркотиками. Если ваш ребенок знает кого-нибудь, кто принимает наркотики и спросит его, то вполне может оказаться, что ваш рассказ не соответствует действительности.

Как поощрить ребенка к откровенности и оказывать на него влияние:

1. Демонстрируйте, что вы слышите своего ребенка.
2. Покажите, что вы правильно поняли рассказ ребенка, перескажите его.
3. Внимательно следите за лицом ребенка, жестами, «языком тела». Дети уверены, что успешно скрывают эмоции.

4. Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами, но и жестами, улыбкой, прикосновениями.
5. Одобрительные фразы: «Вот это да!», «А ты, что ответил?» продемонстрируйте вашу заинтересованность.
6. Разъясните серьезные употребления наркотиков.
7. Обсудите, какое поведение вы ожидаете от ребенка.
8. Поступки детей более ответственны, когда родители следуют определенным ограничениям и нормам.
9. Семейные традиции предоставляют вашему ребенку самый простой способ сказать наркотикам «НЕТ».

Что же делать, если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет психоактивные вещества?

### **1. Разберитесь в ситуации.**

Не паникуйте. Если вы уловили подозрительный запах, это еще не означает, что теперь ваш ребенок стал наркоманом. Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы справиться с ситуацией или вам необходима помощь. И постарайтесь с первых минут стать для своего ребенка не врагом, от которого нужно скрываться, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой.



### **2. Сохраняйте доверие.**

Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику. Будет лучше, если вы сможете поговорить со своим ребенком на равных, обратиться к взрослой части его личности.

### **3. Оказывайте моральную поддержку.**

«Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу помочь», – вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним ни произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом, получить внимание и поддержку. Оставайтесь открытыми для своего ребенка. Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий и еще помните, что сильнее всего навашего ребенка будет действовать ваш собственный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым сомнительным вещам, например, табаку, алкоголю. Будьте уверены, дети видят, как вы справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже не такими сильными, как наркотики.

#### **4. Обращайтесь к специалисту.**

Если вы убедились, что у подростка еще не выработалась зависимость, можно начать с психолога, которому вы доверяете. Стоит обсудить, какое поведение взрослого может помочь преодолеть кризис, а какое, наоборот, лишь будет способствовать наркотизации подростка. Если вы почувствуете, что у вашего ребенка уже сформировалась стойкая зависимость, не теряйте времени – обращайтесь к наркологу. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребенка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий.



## Мифы о наркотиках

МИФ 1. С первого раза не привыкают.

Формирование физической и психологической зависимости обусловлено видом психоактивного вещества и особенностями организма. Первую дозу обычно предлагают бесплатно: это не благотворительность, а верный расчет. Кроме того, наркотик - это яд. Даже одна первая доза может оказаться смертельной.

МИФ 2. Не все наркотики опасны.

Очень редко "карьера" наркомана начинается с тяжелых наркотиков. Большинство начинают с "травки", не считая ее опасной. Разные виды наркомании протекают по-разному. Общим для всех является финал.

МИФ 3. Наркоманами становятся безвольные люди. Я смогу себя контролировать.

Никто не собирается становиться наркоманом. Долгое время люди, употребляющие психоактивные вещества, остаются в уверенности, что они могут в любой момент бросить. Однако, бросить на самом деле удается единицам. Наркотик убивает даже самых сильных людей с богатырским здоровьем.

МИФ 4. Можно "расслабляться" иногда.

Контролируемый прием наркотиков возможен в течение непродолжительного времени. Постепенно психоактивное вещество, встраиваясь в систему обмена веществ, становится необходимым для нормального функционирования организма - формируется зависимость.

МИФ 5. С помощью наркотиков можно избавиться от депрессии (неприятных переживаний).

Обычно негативные переживания являются показателем каких-либо проблем в жизни человека. Несчастье - это не болезнь, это нормальная противоположность счастья. Избавляясь от неприятных переживаний искусственным путем, мы лишаем себя возможности понять смысл этих переживаний, использовать их развивающий потенциал. Наркотик не помогает решать поставленные жизнью задачи, с его помощью можно научиться только избегать их.

МИФ 6. С помощью наркотиков можно расширить границы сознания.

Эйфория, обострение восприятия, галлюцинации при наркотическом опьянении, которые могут совместно давать ощущение расширения границ сознания, оказываются доступны только на начальном этапе наркотизации. Последующее употребление наркотических веществ уже не дает желаемого эффекта, а служит лишь для снятия абстинентного синдрома.

МИФ 7. В жизни надо попробовать все.

Часто оказывается, что наркотик - это последнее, что человек пробует в своей жизни. Жизнь наркомана не богата событиями: они, как правило, редко путешествуют, не устраиваются на новую работу, их круг общения ограничен наркоманской группой. Может быть лучше попробовать что-нибудь другое?