

Защитите своего ребёнка!

Методические рекомендации родителям для профилактики наркозависимостей.

На сегодняшний день в незаконное потребление наркотиков вовлечено не менее 2,5 миллиона россиян. 67,3% из них – молодые люди до 30 лет. Это в 10 раз больше, чем 10 лет назад.

Среди подростков в возрасте до шестнадцати лет 80 из 100 хотя бы однажды пробовали наркотики. 20 из этих заболеют наркоманией, и только двое из двадцати смогут вылечиться.

Слишком много обстоятельств за то, чтобы ребёнок не устоял и попробовал: стрессы, детская внушаемость, одиночество, любопытство, желание самоутвердиться, неудовлетворенные потребности души («душевный вакуум»), скука...

От чего зависит психологическая устойчивость к наркотикам у подростков? Среда, в которой находится ребенок, может и не оказывать сильного влияния, если в его жизни присутствуют яркие эмоциональные впечатления, «подаренные» значимым взрослым или авторитетным сверстником, другом. Об этом говорят буквально все наркологи, которые работают с подростками: постоянные проявления любви и внимания считались и будут считаться главными инструментами профилактики наркомании. Эмоциональный контакт родителя и ребенка слабеет даже от каких-то мелочей и ежедневной невнимательности. Ребенку очень важно слышать от вас не то, что вы зарабатываете для него деньги, а что вы его любите. Даже ершистый мальчишка - все равно ребенок, а значит, нуждается в тактильных детских ощущениях: объятиях, чтобы по голове погладили, за руку взяли, и пусть он руку одернет, а волосы немедленно взъерошит по-своему... Обязательно вслушивайтесь, что говорит ребенок, потому что ему необходимо рассказывать о своей жизни. Тогда, если с ним случится беда, вы первыми это почувствуете и сможете что-то предпринять, не дожидаясь «точки невозврата»...

Подростки, не поддающиеся негативному влиянию среды, по мнению психологов, обладают некоторыми общими качествами:

- у них низкие показатели психологической внушаемости;
- они обладают (чаще бессознательно) своими собственными, конструктивными способами преодоления конфликтных ситуаций и стрессов. В поведении это зачастую проявляется в умении без напряжения общаться с окружающими, уверенностью в себе, разумностью и рассудительностью.
- стремятся удовлетворять интерес к таинственным и интимным сторонам жизни в «трезвом уме», а если и отступают от правил, то отдают себе отчет в происшедшем, способны к адекватной самооценке (рефлексии).

Памятка для родителей

Заметили ли вы у ребенка:

1. Снижение успеваемости в школе в течение учебного года;
2. Неспособность рассказать о том, как протекает школьная жизнь;
3. Потерю интереса к спортивным и другим внеклассным мероприятиям;
4. Зачастую непредсказуемую смену настроения;
5. Синяки, порезы, которые он не может объяснить;
6. Частые простудные заболевания;
7. Потерю аппетита, резкое похудение;
8. Понижение настроения, негативизм, критическое отношение к обычным вещам и событиям;
9. Самоизоляция, отсутствие интереса к семейным делам;
10. Скрытность, уединенность, задумчивость, длительное прослушивание музыки;
11. Частое выпрашивание у вас или у родственников денег;
12. Позиция самозащиты в разговоре об особенностях поведения;
13. Гнев, агрессивность, вспыльчивость по пустякам;
14. Нарастающее безразличие к окружающему, потерю энтузиазма;
15. Поздние приходы домой и попытки незаметно попасть в свою комнату;
16. Татуировку, следы ожогов сигаретой, порезы на предплечьях;
17. Не знакомит вас со своими друзьями, пытается всячески этого избежать;
18. Поздно засыпает, поздно просыпается, может не спать всю ночь. Бессонница и повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергией.
19. Нарушение памяти, неспособность мыслить логически;
20. Отказ от утреннего туалета, незаинтересованность в смене одежды и т.п.;
21. Нарастающая лживость;
22. Чрезмерно расширенные или суженные зрачки (независимо от интенсивности освещения);
23. Значительные суммы денег без известного источника дохода;
24. Сладковатый запах от одежды;
25. Наличие шприца, игл, закопченной посуды, марганца, уксусной кислоты, ацетона, растворителей;
26. Наличие неизвестных таблеток, порошков, соломы, травы, особенно если он их скрывает;
27. Состояние опьянения без запаха спиртного;
28. Покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке, следы от уколов на теле.

Если вы обнаружили...

...*два* из перечисленных признака (из первых 10 вопросов), **НАСТОРОЖИТЕСЬ!** Вашему ребёнку не хватает поддержки и любви.

...*три* признака, **ОБЕСПОКОЙТЕСЬ!** Скорее всего, вашему ребенку, а, возможно, и всей семье нужна консультация и помощь грамотного психолога.

...*пять* и более признаков, **СИГНАЛ ТРЕВОГИ!** Срочно обратитесь к специалисту.

Если ребенок признался, что дальше...

1. Постарайтесь сохранить спокойствие. Не кричите и не устраивайте истерик. Ребёнку было сложно сделать подобное признание, он ждет понимания и поддержки.

2. Поблагодарите ребенка за доверие. Четко обозначьте свою позицию: «Я люблю и принимаю тебя, но я не принимаю употребление наркотиков».

3. Узнайте, как долго, в каких количествах и какие вещества принимал ребенок. Что он получает от их употребления? Это должна быть беседа, а не допрос.

4. После разговора позвоните на телефон «горячей линии», объясните ситуацию, запишите рекомендации.

5. Будьте готовы, что ребенок будет всячески преуменьшать проблему и перекладывать вину на других. Не потакайте, объясните, что это его ответственность.

6. Пройдите обследование, экспресс-тесты продаются в аптеках. Сдайте кровь. Определить, сформировалась ли зависимость, может **только специалист**. Примите необходимость лечения.

7. Помните! Детоксикация и снятие химической зависимости - это только подготовка к лечению. Далее необходим курс реабилитации.