

Это должен знать каждый родитель!

Наркомания – это заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества. Развиваясь, зависимость от наркотиков последовательно проходит через несколько стадий – социальную, психическую и физическую.

- **О социальной зависимости** говорят тогда, когда человек еще не начал употребление наркотика, но находится в среде употребляющих, принимает их стиль поведения, отношение к наркотикам и внешние атрибуты группы.
- На стадии **психической зависимости**, собственно, и начинается прием наркотиков – от эпизодических экспериментов до регулярного употребления. Человек хочет вновь вернуть состояние, которое он испытывал, находясь в наркотическом опьянении.
- **Физическая зависимость** появляется при более продолжительном употреблении наркотика, вследствие его включения в процесс обмена веществ и характеризуется непреодолимой физической потребностью в нем.

Распространенные виды наркотиков в молодежной среде

Курительные смеси – самые распространенные среди молодежи наркотики, наиболее популярные среди них – **Spice** («спайс») и **JWH** («дживиаш») – синтетические аналоги каннабиноидов, но в разы сильнее. Основные покупатели курительных смесей – это молодые люди от 13 лет.

Покупают такие наркотики, в основном, через Интернет – делают заказ через «ICQ», «Skype», социальные сети «ВКонтакте», «Одноклассники» и др. Наркоторговцы готовят для покупателей так называемые **«закладки»**, т.е. оставляют пакетики со смесями в подъездах дома, подвалах, а потом о месте их нахождения сообщают покупателю, который в это время уже перевел деньги на их счет. Как правило, подростки – любители бесплатного «кайфа» – целые дни проводят в поисках таких «закладок», затем употребляют найденные наркотики.

При употреблении курительных смесей появляются галлюцинации, тревога, рвота, чувство панического страха, значительное количество подростковых суицидов происходит именно под воздействием курительных смесей.

Мефедрон (соли) - психоактивное вещество, чаще всего распространяющееся и продаваемое через Интернет под видом солей для ванн, средств для чистки ювелирных изделий, зубных порошков, ароматизаторов, удобрений для растений и других продуктов.

«Соль» представляет собой кристаллический порошок, похожий на сахарную пудру, от ярко белого до темного цвета. У подростка, употребляющего «соль», есть специальная коробочка или мешочек для её хранения. «Соль» также могут хранить в доме (как правило, в туалете, в вентиляции, балконе, постельном белье и под напольным покрытием и т.д.), в подъезде (электрощиток).

При приеме соли у наркомана возникает сильное желание употреблять ее снова и снова, являясь психоактивным веществом, мефедрон вызывает сильнейшую наркотическую зависимость, активно способствует развитию рака легких. Вред, наносимый человеческому здоровью мефедроном, в десятки раз больше, нежели вред от запрещенного кокаина и метамфетамина.

Марихуана – психоактивное средство, получаемое из зеленой травянистой части конопли («травка», «шмаль», «анаша», «зелье»). Действующие вещества — каннабиноиды. Этот наркотик курят в виде сигарет-самокруток («косяков»), а

также набивают в трубки, добавляют в пищу. Употребление марихуаны ведет к изменению сознания подростка. В помещении, где употребляют наркотик, надолго остается характерный запах жженной травы, сохраняет этот запах и одежда.

При приеме марихуаны возникают галлюцинации и паранойя, формируется психическая зависимость, когда курение не приносит удовлетворения, но становится необходимым. Марихуана способствует возникновению бронхита, рака легких (один "косяк" марихуаны приравнивается к 25 сигаретам).

Советы психолога по выявлению поведенческих признаков употребления наркотиков

При употреблении наркотических веществ наблюдаются характерные признаки поведения и эмоционального состояния:

- нарастающая скрытность ребенка;
- сонливость или, наоборот, бессонница;
- снижение интереса к учебе, увлечениям, прогулы уроков и дополнительных занятий;
- ухудшение памяти и внимания, снижение успеваемости;
- увеличение финансовых запросов, пропажа из дома денег или ценных вещей;
- появление новых подозрительных друзей, прекращение общения со старыми друзьями;
- появление неопрятности во внешнем виде, склонность к прослушиванию специфической музыки;
- изменение настроения ребенка по непонятным причинам, появление болезненной реакции на критику;
- появление необоснованной агрессивности;
- изворотливость, лживость, уход от ответов на прямые вопросы;
- ношение одежды только с длинными рукавами независимо от погоды и обстановки с целью скрыть появление следов инъекций (т.е. уколов);
- наличие у ребенка шприца, сушеной травы, непонятного порошка, таблеток, бумажек или денежных купюр, свернутых в трубочки, закопченных ложек, капсул, жестяных банок, лекарств (или пустых упаковок от лекарств) снотворного или успокоительного действия.

Кроме того, стоит обратить внимание на появление следующих **физиологических признаков употребления наркотиков:**

- бледность или покраснение кожи;
- расширенные или суженные зрачки; покрасневшие или мутные глаза;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- потеря аппетита, похудение, а иногда - чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
- резкие скачки артериального давления;
- расстройство желудочно-кишечного тракта.

Советы нарколога по выявлению признаков наркотического опьянения:

- Наркотическое опьянение напоминает алкогольное, но без характерного запаха алкоголя.

- Действие наркотика вызывает состояние эйфории, т.е. приподнятое настроение, безмятежное блаженство в сочетании с замедлением или ускорением мышления, оживленность, общительность, болтливость, назойливость.
- Под влиянием наркотических веществ возможно возникновение сексуального возбуждения, внезапно сменяющегося недовольством.
- Употребление наркотика вызывает заторможенность мыслительных и мышечно-мускульных реакций, оцепенелость, вплоть до полного отключения, отсутствие реагирования на обращения.
- При употреблении большой дозы наркотиков возможны полная потеря сознания на длительное время, появление расстройства координации движений, мелкое дрожание пальцев рук, пошатывание при ходьбе, резкие отклонения в сторону от направления движения, ярко выраженная мимика, смазанная, невнятная, замедленная, с внезапными остановками, непоследовательная речь, излишняя жестикуляция.
- Потребителя наркотиков выдают обвисшие губы, полузакрытые веки, расширенные зрачки независимо от освещения, повышенная потливость, учащение пульса, по окончании действия препаратов – вялость, малоподвижность, безразличие к окружающему, пребывание в дремотном, заторможенном состоянии или впадение в глубокий сон.

Будьте внимательны к своим детям!

Прежде чем высказать вслух свои подозрения подростку убедитесь, что большинство признаков соответствует его поведению и внешнему облику.

Как действовать, если Вы подозреваете ребенка в употреблении наркотиков

1. Не поддавайтесь панике. Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Не кричите, это, скорее, оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Постарайтесь стать для своего ребенка не врагом, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой. Помните, что все Ваши подозрения по отношению к подростку должны высказываться тактично и разумно. Найдите смелость сказать ему о своих подозрениях открыто: «Мне кажется, что ты принимаешь наркотики».

2. Сохраните доверие. Будет лучше, если Вы сможете поговорить со своим ребенком на равных. Отсутствие общения приводит к нарастанию непонимания, отдаляет Вас и ребенка друг от друга. У подростков достаточно сильно желание к общению, стремление быть выслушанным. Очень ценным для сохранения доверия может быть разговор-воспоминание о Вашем детстве, юности, о совершенных в прошлом ошибках, о Вашем собственном опыте употребления (возможно алкоголя). Вероятнее всего, те же проблемы стоят сейчас перед Вашим ребенком. Объясните ему, что наркотик не решает проблемы, а только создает новые.

3. Оказывайте поддержку. Оставайтесь открытым для своего ребенка. «Мне не нравится, что ты сейчас 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 понимание и поддержку, при этом твердо отстаивайте позицию о полном прекращении употребления психоактивных веществ. Пусть у него как можно чаще будет возможность обращаться к Вам со

своими трудностями, а не оставаться один на один с проблемами, погружаясь в мир наркотиков.

4. Наберитесь терпения. Будьте готовы к тому, что при первом разговоре Вы не дождетесь честного признания. Наркоманию (как и алкоголизм) называют «болезнью отрицания», как правило, заболевший человек даже самому себе не признаётся в своей зависимости, ему всегда кажется, что стоит только захотеть – и он сможет отказаться от этой привычки. Донесите до подростка информацию о том, какое влияние на здоровье оказывают наркотические вещества, и как сложится его жизнь, если он будет употреблять наркотики. Он должен знать, что ответственность за свой образ жизни (и за последствия своей болезни) он несет самостоятельно.

5. Обратитесь к экспресс-тестированию. Вы должны объяснить ребенку, что любите и доверяете ему, но, чтобы Вы были спокойны, он должен пройти экспресс-тест на выявление в организме наркотиков. Спокойно и твердо скажите, что знаете, что тест будет отрицательным, но пройдя его, он покажет свою уверенность, ответственность и зрелость. Такую беду, как наркотики, в обществе необходимо контролировать, и сегодня экспресс-тестирование – это реальный инструмент для профилактики наркозависимости, а также повод для более серьезного разговора о том, что такое наркотики, чем они опасны и как подростка могут на них подсадить. Будьте готовы к такому разговору, узнайте как можно больше сведений о способах вовлечения в употребление наркотиков и его последствиях.

Тестирование избавит Вас от ненужных подозрений и волнений!

Сегодня существуют различные методы диагностики выявления наркотиков в организме человека:

- метод иммунохроматографической диагностики по моче, слюне;
- химико-токсикологическое исследование мочи, слюны, крови при помощи аппаратного анализатора;
- диагностика употребления наркотиков по волосам, ногтям в лабораторных условиях с использованием специального оборудования.

Метод иммунохроматографической диагностики по моче (с применением экспресс-теста) удобен для применения в домашних условиях и в условиях образовательного учреждения, так как его основными преимуществами являются:

- Простота и удобство – самодиагностика с помощью тестов позволяет получить результат дома; не требует дорогостоящего оборудования и специальных навыков.
- Надежность и эффективность – достоверность тестов составляет более 90%, при этом каждый диагностический тест имеет встроенный внутренний контроль, позволяющий убедиться в том, что процедура тестирования проведена правильно.
- Анонимность – информация о результатах тестирования не разглашается, это особенно важно при выявлении фактов употребления наркотиков.
- Своевременность – результат можно получить за считанные минуты и в зависимости от него решать, предпринимать какие-то меры или, благополучно развеяв сомнения, продолжать вести обычную жизнь.

Приобщаясь к наркотикам ребенок лишает полноценной жизни не только себя, но и своих близких.

Экспресс-тестирование на выявление в организме наркотиков – это гарантия безопасности от проблем, связанных с их употреблением!

В нашем регионе иммунохроматографическое тестирование проводится согласно распоряжению Правительства Тюменской области №300-рп от 10.04.2006 (в ред. распоряжения Правительства Тюменской области от 19.03.2008 №271-рп).

Тестирование проводится ежегодно среди учащихся 9-11 классов образовательных организаций общего образования, учащихся и студентов профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования.

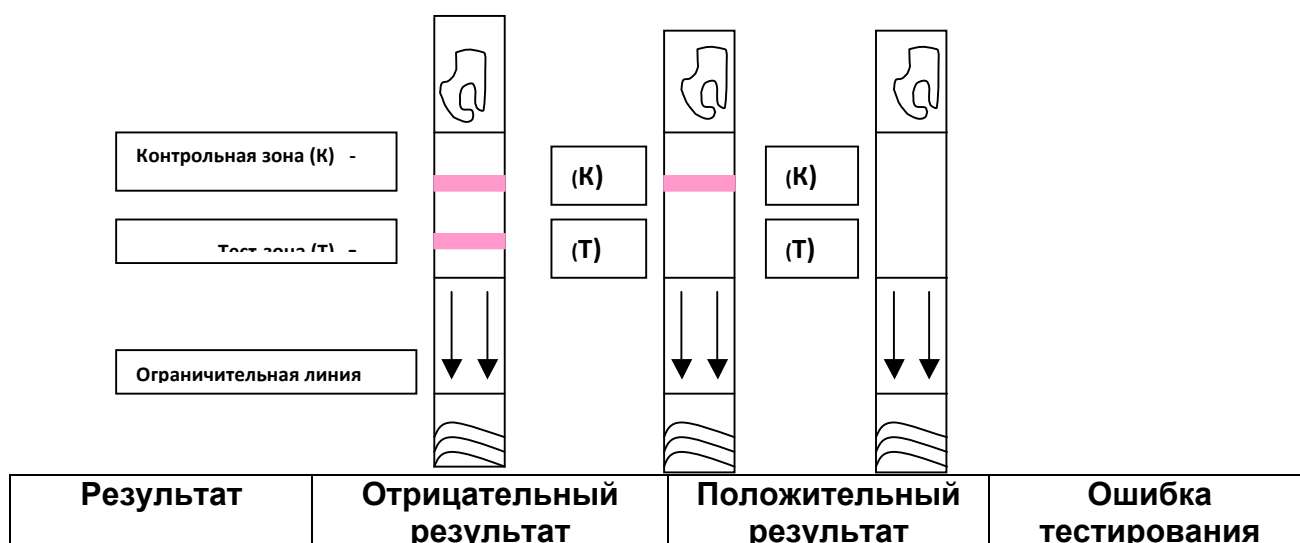
Тестирование начинается с проведения информационно-разъяснительных мероприятий среди учащихся (студентов) и родителей (законных представителей), на которых ими дается письменное согласие на прохождение процедуры тестирования.

Данный буклет содержит тест-систему, аналогичную той, которая используется при проведении тестирования в образовательной организации. Убедитесь, что тест-система проста в использовании!

Как провести тестирование в домашних условиях?

1. Объясните Вашему ребенку, что он примет участие в простой процедуре тестирования – обследовании аналогичном флюорографии или сдаче крови на RW. Это не недоверие: контролировать в разумных пределах действия своего ребенка – Ваше законное право и обязанность как родителя.
2. Попросите ребенка собрать биосреду (мочу) в чистую емкость, исключая факты возможной подмены биосреды (мочи).
3. Вскройте упаковку тест-набора, разорвав ее вдоль прорези.
4. Извлеките полоску и погрузите ее вертикально в биосреду (мочу) до уровня ограничительной линии на 20-30 секунд.
5. Выньте полоску из биосреды (мочи) и разместите ее на горизонтальной сухой поверхности.
6. Оцените результаты реакции в течение 3-5 минут.

Интерпретация результатов экспресс-анализа



Характеристика видоизменения тестового материала	Выявление по одной полосе розового цвета любой четкости и интенсивности окраски в тестовой зоне на уровне маркировки Т (тест), в том числе слабой интенсивности, и в контрольной зоне на уровне маркировки К (контроль)	Выявление в контрольной зоне на уровне маркировки К (контроль) одной полосы розового цвета любой четкости и интенсивности окраски и полное отсутствие второй полосы в тестовой зоне на уровне маркировки Т (тест)	Если в течение 15 минут полосы не выявляются или появляется полоса на уровне маркировки Т (тест) без полосы на уровне маркировки К (контроль)
Вывод	Наркотик не выявлен	Наркотик выявлен	Результат не ясен
Действия		Необходимо обратиться за помощью к специалистам	Анализ необходимо повторить с помощью другой полоски *

* если по результатам повторного тестирования вторая тест-полоска дала отрицательный результат, то тест считается **отрицательным!**

Последовательность действий при получении положительного результата тестирования

1. Не нужно бояться! Положительный результат – это не приговор, имеется возможность своевременно пройти лечение и предотвратить развитие заболевания. Не усугубляйте ситуацию криком, ни в коем случае не угрожайте, не наказывайте, не бейте подростка — это может сразу оттолкнуть его от вас. Представьте себе, как бы вы себя вели, узнав, что ваш ребенок заболел другой тяжелой болезнью, наверняка вам бы не пришлось в голову унижать и оскорблять его.

2. Разберитесь в ситуации! Начните анализ ситуации с себя и своих семейных отношений. Не считайте, что подросток стал наркоманом только из-за собственной распушенности, корни болезни могут находиться намного глубже. Частой причиной употребления наркотиков служит невнимательное и равнодушное отношение родителей к проблемам своего ребенка, скандалы и ссоры в семье. Важно понять — что вы делаете такого, что способствует употреблению наркотиков. Нельзя не учитывать также, что подростка могли уговорить «только попробовать» наркотик или дали его обманным путём вместо чего-то другого (например, лекарства, витамина и т.п.), вынудили принять его под давлением или в состоянии алкогольного опьянения. Не спешите с категоричными выводами.

3. Твердо выразите свое негативное отношение к наркотикам. Подчеркните, что вы протестуете против наркотиков, их употребления, поведения, связанного с ними. Объясните, что вы не приемлете не самого ребенка, а именно наркотики, так как они ведут к смерти. Дайте понять, что вы будете настойчиво стремиться помочь ему избавиться от этого пристрастия. «Мы любим тебя и не успокоимся, пока ты не справишься со своей проблемой», – проводите эту мысль

регулярно. Ваша любовь к ребенку и борьба за его жизнь должны стать причинами вашей твердости.

4. Не позволяйте собой манипулировать. Будьте готовы встретить сопротивление со стороны ребёнка, его раздражение, попытки Вами манипулировать. Такие попытки шантажа могут быть предприняты неоднократно, обычно для получения денег. В случае отказа ребёнок может заявить, что если он не получит денег, то его убьют за долги, или он покончит с собой. Подобные заявления должны встречать только спокойный и решительный ответ «нет». К шантажу могут присоединиться демонстративные попытки покончить с собой, чтобы Вы своевременно его спасли и исполнили желание подростка. Введение ограничений в конце концов поможет подростку убедиться в том, что он Вам небезразличен. В свою очередь, не забудьте подчеркнуть, что действуете так, любя и тревожась за него, и поступаете так в его интересах.

5. Не пытайтесь бороться в одиночку. Обычно это бесполезно, не делайте из этой болезни «семейной тайны», обязательно обратитесь за помощью к специалистам, большинство из них уверены, что лечение нужно начинать с ближайшим окружением наркопотребителя, речь идет о психологической поддержке. Не стоит также скрывать правду от родных и друзей. Подросток может пользоваться неосведомленностью окружающих, чтобы выманить деньги на покупку дурмана. С другой стороны, он будет расценивать Ваше молчание как неявное согласие с употреблением (по принципу: «если окружающие ни о чем не догадываются – значит, я не так уж сильно отличаюсь от нормальных людей, значит все не так страшно»). Скрывая свое несчастье от знакомых, друзей и родных, Вы останетесь с проблемой один на один. Если родители друзей вашего ребенка не будут знать о его проблеме, у него будет больше шансов сделать наркоманами детей, пока еще не знакомых с наркотиками. И вы тогда не сможете простить себе это. Другие родители при подходящем случае не смогут удержать его от преступления, если не будут понимать его мотивы. Стремительное распространение наркотиков во многом связано с молчанием людей.

6. Не исправляйте за ребёнка его ошибки. Заглаживая ошибки своего ребёнка, родители усиливают его склонность к продолжению употребления наркотиков. Получается, что за своё поведение подросток получает двойное вознаграждение: сначала в виде «химического счастья» от наркотика, а потом и ликвидацию всех неприятных последствий. Подобная родительская забота оборачивается «медвежьей услугой»: вы сами подталкиваете его к употреблению наркотиков.

7. Меньше говорите, больше делайте. Отношения с наркозависимым подростком необходимо строить на твердых правилах, не подверженных изменению. Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания «посадить» ребёнка, «сдать» его в больницу, быстро станут для него привычными, если Вы не выполните ни одно из своих «страшных» обещаний. Выслушав Ваши очередные угрозы, он легко даст обещание исправиться, стать «нормальным» человеком. Обещать он будет всё, что угодно, так как не собирается ничего выполнять. Подросток точно должен знать, как Вы относитесь к той или иной его выходке или проступку и что предпримите в ответ. И если он нарушил оговоренное правило, Вам лучше следовать своим обещаниям до конца. Вы должны быть исключительно правдивы и принципиальны с подростком. Если он знает, что ему могут солгать, он не будет ни доверять Вам, ни выполнять Ваши условия, но в том случае, когда Вы выполните то, что обещали – станет гораздо серьезнее относиться к Вашим словам.

8. Не допускайте самолечения. Категорически откажитесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты,

рекомендованные кем-то из его окружения. Для лечения наркотической зависимости используются определённые препараты, неграмотное применение которых может привести к серьёзным осложнениям, угрожающим жизни и развитию новых форм наркотической зависимости. Ни в коем случае, не прибегайте к помощи экстрасенсов и магов, грамотное, квалифицированное лечение может проводить только психиатр-нарколог. Бывают случаи, когда ребёнок сам признается в том, что он употребляет наркотик, но категорически отказывается обращаться за помощью к врачу. Разрешите ему попробовать предпринять такую попытку. Это практически невозможно, но дайте ребёнку самому убедиться в этом.

9. Помогите ребёнку найти врача. Для этого имеются «телефоны доверия», узнайте всё о клиниках и специалистах, которые должны иметь лицензию на консультирование, диагностику, лечение и реабилитацию больных с наркотической зависимостью. Посоветуйтесь по телефону, как вести себя в создавшейся ситуации. Возможно, приём наркотиков – это попытка ребёнка решить свои личные проблемы. Лучше всего сначала проконсультироваться с психологом или психотерапевтом. Если Вы предполагаете, что ребёнок систематически употребляет наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу. Помните, чем раньше вы обратитесь за помощью, тем больше шансов, что она будет эффективна. Важно совместно с подростком выбрать ту форму реабилитации, которая наиболее подходит для него и семьи. Не останавливайтесь ни перед чем, пока подросток не пройдет полный курс реабилитации. Необходимо поддержать решение ребёнка обратиться за помощью к врачу и присутствовать на первом приёме для моральной поддержки.

10. Поддерживайте любые позитивные проявления. Выражайте веру в возможности подростка, убеждайте в необходимости отказа от наркотиков. Загружайте его работой по дому, даче, занятиями спортом, прикладным искусством, контролируйте темпы и качество работы. Больше времени проводите вместе с ним, не выпуская из поля зрения, не давая воссоединиться с друзьями-наркоманами. Чаще посещайте школу, действуйте согласованно с педагогами (факт наркотизации все равно долго не скроешь). При этом сохраняйте контакты с подростком и его доверие. Ему нужна Ваша поддержка и вера. Помните, что именно доброе отношение и любовь способны помочь ребенку в трудный момент.

11. Восстановите доверие к ребёнку, после того, как он прекратит употреблять наркотики. В первую очередь прекратите обсуждать проблему наркотической зависимости, не напоминайте ребёнку о самом существовании наркотика, так как навязчивые разговоры могут сыграть провокационную роль. Установите разумные границы контроля. Конечно, Вы не сразу успокоитесь, но не позволяйте страхам взять верх над благоразумием, не опускайтесь до обысков, осмотров ребёнка – это не поможет, но травмирует его.

12. Помогите ребёнку изменить жизнь к лучшему. Постарайтесь найти время для общения с подростком и совместных занятий. Вместе ходите в театры, музеи, на спортивные соревнования и т.п. Поощряйте его увлечения, интересы, помогите ему найти дело по душе – всё это поможет стать альтернативой потребления наркотиков. Обратите внимание на то, как Вы сами относитесь к курению, алкоголю, самолечению. Если Вы справились с негативным потреблением таких веществ, то Ваш пример послужит образцом поведения для Ваших детей. Не оставляйте достижения детей без внимания. Напоминайте им, что все плохое проходит.

**Уважаемые родители, помните,
что именно от Вас зависит, каким вырастет Ваш ребенок,
каким он войдет во взрослую жизнь!**

Обращение родителей к ребенку-наркоману:

«Ты уже взрослый человек, обладатель своей собственной жизни. Ты можешь делать со своей жизнью что хочешь. Мы – твои родители, сожалеем, что твоя жизнь может оборваться из-за наркотиков и готовы оказать тебе любое содействие, любую помощь. Если у тебя есть желание исправить ситуацию, мы поможем. Если нет, то мы хотели бы напомнить тебе: кроме права самому определять, как жить, у тебя есть ещё и ответственность за себя, свои поступки.

У тебя резко ухудшилось здоровье, исчезли друзья, появились проблемы с полицией. Нас тревожат твои неприятности в школе. Мы понимаем, что наркотики стоят очень дорого и нужны тебе постоянно. Ты стал зависеть от людей, которых раньше сам осуждал, из дома пропадают вещи и деньги. За всё это ты несёшь полную ответственность. Кроме того, мы любим тебя и считаем, что не зря дали тебе жизнь. Но это не значит, что мы должны отказаться из-за твоей страсти от своей жизни. Поэтому, мы не можем позволить тебе медленно убивать нас и себя. Если ты склоняешься к наркотикам, мы вынуждены нарушить твою свободу и попытаться вернуть тебя к нормальной жизни. Но мы бы хотели твоего участия в своей собственной судьбе».