

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

### План действий для родителей

Многие дети говорят «нет», когда им предлагают наркотики или покурить; другим оказывается труднее проявить настойчивость. Если вы научите своего ребенка настойчиво говорить «нет», то окажете ему огромную услугу.

Неудачно сказанное слово может вызвать вспышку возмущения, помните это всегда, поэтому вам нужно проявить большую осторожность и терпение в разговоре с детьми, особенно если это подросток. Если факты употребления наркотиков несомненны, вы будете расстроены, рассержены и испуганы, но постарайтесь не давать этим чувствам доминировать над вашими реакциями. Ожесточенные обвинения не принесут пользы. Перед откровенным объяснением с подростком обдумайте, обсудите этот вопрос со своим партнером и скорректируйте свои действия. Возможно, стоит поговорить со своим врачом, другими родителями, родителями друзей вашего ребенка или учителями, чтобы увидеть проблему в перспективе. В разговоре с подростком постарайтесь выяснить, какие наркотики он употребляет, как долго, как часто и почему он это делает. Оставайтесь при этом как можно более спокойным и рассудительным, поскольку подросток может говорить о таких вещах открыто лишь в том случае, если он чувствует, что вы в общем и в целом понимаете его проблему, разделяете его неприятности и всеми силами готовы помочь.

Если становится ясно, что подросток находится на стадии экспериментирования, то нужно не допустить, чтобы у него наступило болезненное пристрастие. Однако вам предоставляется возможность поговорить об этом, привести факты вашего понимания проблемы, подтвердить ваши ценности, описать ваши страхи и тревоги. Делайте упор на то, что вы любите своего ребенка и заботитесь о нем.

Если вы выясните, что ваш ребенок употребляет наркотики регулярно, вам следует прибегнуть к помощи профессионалов. Самому справиться с этой пробле-

мой очень трудно, почти невозможно. Существует много организаций, предлагающих поддержку и советы. Некоторые родители обращаются в милицию, надеясь, что самые жестокие меры возымеют действие. Но это не так.

Не рассказывайте страшные истории о наркоманах. Человеку, принимающему наркотики и получающему от них удовольствие, это может показаться невероятным.

Помните, что ребенок может считать запрещенные наркотики не более опасными, чем вами разрешенные, а тем более употребляемые сигареты или алкоголь.

Чаще разговаривайте с детьми, но не спорьте с ними. Споры не помогут детям преодолеть свои страхи, проблемы и решить их тревоги. В разговоре не будьте чрезмерно подозрительными. Это может подтолкнуть ребенка к употреблению наркотиков. Внимание и интерес к детям — важнейшие предпосылки к тому, чтобы избежать серьезных неприятностей в подростковом возрасте!

### **Признаки употребления наркотиков**

Многие признаки употребления наркотиков совпадают с признаками нормального взросления, поэтому не делайте слишком поспешных выводов, если у подростка проявлен один из нижеперечисленных признаков:

неожиданные перемены настроения от радости к унынию; переходы от оживленного состояния к «летаргическому»;

необычные реакции, например, раздражение, агрессивность или чрезмерная болтливость, смех;

потеря аппетита;

потеря интереса к вещам, которые раньше были важными, к друзьям, к хобби, к спорту;

нехарактерные для него приступы сонливости;

проявления лжи или скрытное поведение;

необычные пятна, запахи или следы на теле и одежде подростка;

исчезновение денег или других ценностей (книг, украшений и т.д.) из дома;



необычные порошки, таблетки, капсулы, иглы или шприцы в карманах или в других укромных местах.

Первые признаки, означающие, что наркотик начал действовать, — проявление беспокойства. Приближается что-то неизвестное и неотвратимое. Возникают давно забытые переживания. Исчезает последовательность при высказывании мыслей. Нарушается восприятие пространства, часто перед глазами стоит туман. Возникают чувства страха, беспомощности, раздражительности, угнетенности, кошмары. Стирается граница между явным и воображаемым.

Например, при введении морфия человек становится вялым, малоподвижным, лицо у него краснеет, зрачки сужаются. Когда человек примет в большом количестве кокаин, он становится оживленным, беспричинно смеется, жестикулирует, быстро и непоследовательно говорит. При употреблении барбитуратов у человека краснеет лицо, на несколько минут возникает заторможенность, затем появляются подвижность, беспричинное веселье, голос становится звонким, но речь неразборчивая, походка как у пьяного. Тот, кто накурился гашиша, начинает веселиться без всяких причин. Веселое состояние моментально может перерасти в злобу и агрессивность. У человека появляются иллюзии.

В период наркотического голода наркоманы злобны, взрывчаты, у них появляется тоска, дрожат руки и ноги, выделяется обильный пот, возникает активное слюнообразование и зевота. (33)