

## **Родителям о наркомании и токсикомании**

В последние годы в Российской Федерации широкое распространение получили различные наркотики, многократно выросло число наркоманов молодого возраста.

Подросток, употребляющий наркотики, прекращает учебу и работу, теряет привычные семейные и социальные связи, входит в криминальную среду.

Помните, что только Вы в первую очередь ответственны за своих детей. Наркомания — это тяжелая болезнь, требующая длительного лечения, психологической коррекции личности и внутрисемейных отношений. Не относитесь к этой проблеме легкомысленно, полагаясь только на собственный опыт и интуицию.

### **Почему дети начинают употреблять спиртное и наркотики?**

- Мода на наркотики. Дети хотят нравиться другим. Хотят соответствовать определенной компании для того, чтобы его приняли в эту компанию на равных правах.
- Хотят чувствовать себя взрослыми. Дети подражают взрослым. Если взрослые пьют, курят, дети думают, что это хорошо.
- Хотят расслабиться и забыться. Некоторые дети считают, что алкоголь и наркотики могут успокоить и почувствовать себя лучше.
- Хотят испытать действие наркотиков на себе. Дети могут начать употреблять наркотики из любопытства.
- Хотят привлечь к себе внимание. Некоторые дети делают это для того, чтобы привлечь внимание родителей, заявить о себе.
- Подражают увиденному на телеэкране. Часто реклама наносит большой ущерб, так как дети считают, что употреблять алкоголь, наркотики, курить -это хорошо.

### **Признаки наркомании**

#### ***Физиологические признаки:***

- бледность или покраснение кожи;

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

***Поведенческие признаки:***

- беспричинное возбуждение, вялость;
- повышенная или пониженная работоспособность;
- нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;
- уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам;
- трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;
- бессонница или сонливость;
- болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
- повышенная утомляемость;
- избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;
- снижение успеваемости в школе;
- 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;

- частое вранье, изворотливость, лживость;
- уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;
- неопрятность внешнего вида;
- склонность к прослушиванию специфической музыки;
- проведение большей части времени в компании асоциального типа.

### ***Очевидные признаки:***

- следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки;
- бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;
- закопченные ложки, фольга;
- капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
- папиросы в пачках из-под сигарет

**Даже если вы заметили только некоторые из этих признаков, стоит задуматься и принять меры.**

### **Какие бывают наркотики?**

1. Подавляющие нервную систему (героин, опий, нозепам, элениум, седуксен и др.);
2. Возбуждающие (кокаин, экстази);
3. Галлюциногены (марихуана, ЛСД).

### **Опасности, связанные с употреблением наркотиков:**

- передозировка ведет к потере сознания и даже смерти,
- аварии в состоянии наркотического опьянения,
- привыкание, физическая и психическая зависимость,
- растерянность, плаксивость, галлюцинации,

- эмоциональная возбудимость и неадекватное поведение,
- провалы памяти,
- головокружение и тошнота после принятия,
- мгновенная смерть (кокаин),
- СПИД и другие заболевания в результате пользования одной иглой.
- потеря стремлений, лень (марихуана),
- врожденные дефекты у детей, эмоциональные и физические нарушения

### **Последствия употребления наркотиков для растущего организма.**

При наркомании поражаются все органы и системы, но каждый наркотик может вызывать специфические изменения. Препараты опийного ряда (морфин, кодеин, героин) блокируют болевой центр головного мозга, подавляют кашель, но вызывают затруднение дыхания, поэтому отравление или смерть наступают от паралича дыхания. Эти вещества уменьшают двигательную и секреторную активность желудка и кишечника, понижают обмен веществ. Кокаин оказывает возбуждающее действие на нервную систему, которое быстро сменяется повышенной раздражительностью и подавленностью, вызывает инфаркт миокарда, воспаление легких, кровоизлияние в мозг, судороги. Амфетамин за счет нарушения кровообращения приводит к расстройствам памяти, речи, нарушениями движения, слепоте. Героин вызывает потерю рефлексов, расстройство чувствительности и сокращение мышц, поражение легких. Резкое падение иммунной системы происходит при приеме опия и гашиша. Любой наркотик может вызвать острый психоз, во время которого больной опасен для себя и для окружающих, вероятны агрессия и аутоагрессия, несчастные случаи. При продолжительной наркотизации общая смертность увеличивается в 30 раз.

### **Если вы узнали, что ваш ребенок употребляет наркотики, как нужно себя вести:**

Не паниковать, найти смелость признаться себе в том, что ребенок болен.

Сказать ему о своих подозрениях прямо такими словами: "Мне кажется, что ты принимаешь наркотики".

Не настраиваться на легкую победу, набраться терпения, постараться понять, что не в ваших силах сию минуту все изменить.

Не усугублять ситуацию криком, угрозами, оскорблениями.

Самое сложное - признать, что ребенок повзрослел, вышел из-под вашего контроля и будет делать то, что считает нужным. Скажите ему, что его право - жить так, как он считает нужным, его обязанность - отвечать за свои поступки. Ваше право - сказать ему, что вы не одобряете его выбор, и найти нужные слова, убедить его.

Не пытайтесь бороться в одиночку, обратитесь к специалистам.

### **Что делать, чтобы эти советы вам негодились.**

- воспитывайте ребенка ответственным, трудолюбивым, образованным
- такой вряд ли станет наркоманом;
  
- чаще давайте ребенку понять, что не все его желания должны немедленно выполняться, что смысл жизни - отнюдь не в получении удовольствий;
  
- с дошкольного возраста ребенку должно быть известно понятие "яды", что к ним относятся некоторые средства бытовой химии. Некоторые подростки нюхают химические очистители, растворители, клей, различные аэрозоли, не понимая, что содержащиеся в них токсины чрезвычайно ядовиты, они разрушают мозг и внутренние органы;
  
- с малолетства необходимо научить ребенка твердо говорить "нет" в неприятных для него ситуациях. Многие дети в силу своего воспитания или природной застенчивости просто считают невозможным сказать другому "нет".
  
- очень важно вовремя дать ребенку знание о том, что тот, кто подсовывает подобное, другом не является;
  
- не мешает попутно выработать у ребенка негативное отношение к самому образу наркомана. На реальных примерах из жизни, из телепередач обращать внимание ребенка на то, как плохо выглядит человек, принимающий наркотики, как он неопрятен, как от него

скверно пахнет, какие дурные поступки он совершает. Как говорится, предупрежден - значит вооружен;

- замечательно, если у ребенка есть увлечение, любое интересное ему дело;

- если вы сами курите или употребляете алкоголь, лучше отказаться от этого или хотя бы не делать этого при ребенке и объясните, что это пагубная привычка, избавиться от которой очень непросто, и вы не пожелали бы такой зависимости ему. Наверное, ребенок поймет.

- в семье ребенка должны любить, уважать и понимать. Он должен знать, что вы его всегда поддержите, во всем поможете. Дом, семья - это то, на что он всегда может рассчитывать, что бы ни случилось. Все наши комплексы, проблемы родом из детства. А те ценности, что заложили родители, остались с нами на всю жизнь.