

## **Памятка для родителей по профилактике наркомании и токсикомании у подростков:**

- Создать в семье благоприятную атмосферу, исключая употребление наркотиков, токсических веществ;
- Организация посильного труда дома, на даче;
- Способы плотного заполнения досуга детей спортом, искусством, рукоделием, техническим творчеством и т.д.;
- Проведение бесед о пагубном воздействии наркомании и токсикомании на организм ребенка,
- Особое внимание обращать на поступки ребенка, и его взаимосвязь с окружающими.

### **Как распознать признаки наркомании у детей?**

#### **Обращайте внимание на неожиданные изменения в поведении подростка:**

- резкое снижение или повышение активности,
- потеря интереса к учебе, увлечениям, пропуски занятий,
- необъяснимая раздражительность, лживость, рассеянность,
- появление подозрительных приятелей, резкое изменение круга друзей,
- появление скрытости в поведении, отказ сообщать о своем местонахождении,
- позднее возвращение домой в необычном состоянии,
- трудное пробуждение по утрам, невнятная речь,
- потеря аппетита, снижение веса, сонливость.
- 

#### **Вас должно насторожить:**

- исчезновение денег или ценностей из дома,
- увеличение требуемой суммы денег на карманные расходы,
- наличие у подростка медикаментов, шприцев, ампул, тюбиков из-под клея,
- непривычные запахи, пятна на одежде, следы на теле подростка.

**Помните:** основные причины, приводящие подростка к употреблению наркотиков, токсических веществ (кроме генетической предрасположенности и родовой травмы)-причины, возникшие в результате неблагоприятных семейных отношений:

- неадекватная заниженная или завышенная самооценка,
- отсутствие четкой цели в жизни, отсутствие заботы о себе и о своем здоровье,
- недостаток любви и поддержки в семье,
- эмоциональная боль, разочарование в семье от психологической (а иногда и физической) травмы, полученной в детстве от родителей,
- гиперопека со стороны родителей, отсутствие навыков самостоятельного приема решений,
- низкая устойчивость к стрессам, неумение справляться с трудностями,
- неумение получать удовольствие, удовлетворение от повседневной жизни,

- отсутствие нравственных ценностей, внутреннего стержня.

### **Что делать родителям, чтобы их ребенок не стал наркоманом, токсикоманом:**

- выберите позицию личной ответственности за своего ребенка, свою семью. Не ждите, когда беда постучит к Вам в дом. Ищите литературу, найдите время, чтобы поговорить с Вашим ребенком на темы о наркомании,
- создавайте в своей семье атмосферу любви, доверия и безопасности, вырабатывайте ясные и справедливые правила повседневной жизни, выполняйте взятые обещания, интересуйтесь заботами и проблемами ребенка, его внутренним миром,
- развивайте в ребенке навыки самостоятельного приема решений, инициативу, собственный взгляд на происходящее. Лучше, чтобы Ваш ребенок был ведущим, не ведомым,
- учите подростка справляться с трудностями и неудачами, говорите, что отрицательный опыт, тоже опыт,
- учите ребенка видеть и понимать красоту окружающего мира, учите получать удовольствие в повседневной жизни (от природы, хорошей книги, общения с интересными людьми и т.д.).

### **Помните!**

**Ваша роль должна быть не запрещающей, не наставляющей, а поддерживающей, принимающей, информирующей.**

**Донosite до Ваших детей, что:**

- вслед за удовольствием от принятия наркотиков, токсических веществ наступают сильные физические муки,
- сильно ухудшается физическое здоровье,
- резко снижаются умственные способности,
- высокий риск заражения ВИЧ-инфекцией, другими инфекционными заболеваниями,
- уменьшается и сходит на нет половая потенция,
- подросток лишается будущего,
- те, кто употребляет наркотики, токсические вещества - не самые крутые. Они самые глупые. Продажа наркотиков - большой бизнес и наркоман играет в нем роль «пешки», «дурочка», который расплачивается за свою глупость не только деньгами, но и своей жизнью.

### **СОВЕТЫ**

**по снижению риска употребления наркотиков, токсических средств  
Вашими близкими**

**1. Не паникуйте.** Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери, иного члена семьи, знакомого след укола или запах клея это ещё не означает, что теперь человек неминуемо станет наркоманом, токсикоманом.

Постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.

**2. Сохраните доверие.** Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнёт человека, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно это первое и последнее знакомство с наркотиком.

**3. Оказывайте поддержку.** «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я всё же люблю тебя» - вот основная мысль, которую вы должны донести до близкого Вам человека. Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом.

**Особенно важно,** чтобы родители беседовали с детьми о наркотиках, токсических веществ последствиях их употребления. При малейшем подозрении, что ребенок употребляет наркотики, токсические вещества необходимо сразу же поговорить с ним. Поощряйте интересы и увлечения подростка, которые должны стать альтернативой наркотику, токсическому веществу интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И наконец, помните, что сильнее всего на подростка будет действовать ваш личный пример. Подумайте о своём собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарств.

**4. Обратитесь к специалисту.** Если вы убедились, что человек не может справиться с зависимостью от наркотика, токсических веществ самостоятельно, и вы не в силах ему помочь, обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу к наркологу, лучше начать с психолога или психотерапевта. При этом важно избежать принуждения. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании, токсикомании. Посоветуйтесь с разными врачами, выберите тот метод и того врача, который вызовет у вас доверие. Будьте готовы к тому, что спасение вашего близкого может потребовать от вас серьёзных и длительных усилий.

### **Помните: отказ от наркотиков, токсических веществ—**

#### **это устойчивый выбор в пользу независимости и свободы.**

1. Профилактика - это не запугивание. Детальное изучение потенциальных возможностей феномена страха выявило его принципиальную ограниченность. Эффективность сильного страха, если и может быть высокой, то всегда кратковременна.

2. Отказываясь от наркотиков, токсических веществ подросток не должен ощущать себя в меньшинстве, он должен чувствовать себя совершенно свободно. Сильным, а не слабым.

3. Последовательно проводите мысль о том, что употребление наркотиков, токсических веществ свидетельствует не о свободе духа и независимости, а о духовной слабости человека. Вскрывайте внутреннюю сущность наркотиков, токсических веществ. Сделайте понятие «наркотики» - отталкивающим символом зависимости и несвободы.

4. Не упоминайте лишний раз того, с чем боретесь, не вводите эту мысль в сознание подростков (не стоит использовать лозунги типа «Нет наркотикам», «Молодежь против токсических средств»).

5. Не опровергайте, а встраивайте параллельную, более сильную картину.
6. Четко формулируйте позицию отрицательного отношения к употреблению любых токсических средств, видов наркотиков их незаконному обороту.
7. Руководствуйтесь в своей профессиональной деятельности правовыми, морально-нравственными нормами, считающими прямую либо косвенную пропаганду наркотиков, токсических средств несовместимой с профессиональной этикой.
8. Воздерживайтесь от описания состояния наркотической эйфории.

### **Этапы оказания первой помощи при передозировке наркотиков:**

1. Вызвать «скорую помощь».
2. Повернуть на бок.
3. Очистить дыхательные пути от слизи и рвотных масс.
4. Следить за характером дыхания до прибытия врачей.
5. При частоте дыхательных движений меньше 8-10 раз в минуту произвести искусственное дыхание изо рта в рот.

**Самой грозной опасностью употребления наркотиков является передозировка.**

**В этом случае может наступить смерть от остановки дыхания, сердца или перекрытия рвотными массами дыхательных путей. Важно вовремя оказать первую помощь и срочно вызвать врачей «скорой помощи».**

Признаками передозировки являются: потеря сознания, резкая бледность, неглубокое и редкое дыхание, плохо прощупывающийся пульс, отсутствие реакции на внешние раздражители, рвота.

## **Родители!**

**Начинайте действовать уже сейчас!**

**Задайте себе вопрос: «Что я САМ сделал, чтобы мой ребенок не стал наркоманом, токсикоманом?»**