

## Профилактика наркомании: Полезные советы родителям.



**В связи с широкой распространенностью наркомании у многих родителей возникают обоснованные опасения за здоровье своих детей. Однако, из-за возрастных особенностей подростков, часто бывает трудно найти правильный подход к ребенку. Сверстники на улице говорят одно, а взрослые – другое, и молодому человеку не всегда удастся сделать правильный выбор. Ниже приведены советы родителям – как правильно проводить антинаркотическую профилактику чтобы уберечь детей от наркотиков.**

**1. Беседы нужно проводить на фоне доброжелательных отношений, без скучных нравоучений, но на равных, как взрослый со взрослым. Когда подросток почувствует, что родители его уважают, ценят его мнение и относятся к нему по-дружески, а не свысока, то шансы, что он прислушается к своим «предкам» значительно возрастут.**

**2. Лучше всего ненавязчиво, как бы невзначай, рассказывать конкретные случаи смертей или болезней, или арестов, связанные с наркоманами. Особенно впечатляют подростков примеры своих сверстников – соседей или одноклассников, заболевших СПИДом или умерших от наркотиков.**

**3. В юном возрасте люди не боятся цирроза печени или рака легких, которые могут возникнуть у них от водки или от табака через много лет. Реально подростки чаще всего опасаются ранней мучительной смерти, сумасшествия и помещения в психиатрическую больницу «под замок», снижения половых способностей (юноши), рождения детей-уродов или бесплодия (девушки), резкого оглупления вплоть до слабоумия, гнойных «прыщей» по лицу и всему телу, ареста и нахождения в тюрьме в роли изгоя, отрицательного отношения сверстников к «нарикам». А ведь все это как раз и бывает при различных наркоманиях и токсикоманиях.**

**4. Задачей-максимумом антинаркотической профилактики является сделать употребление наркотиков непристижным в среде подростков. В пределах семьи этому могут способствовать регулярно приводимые родителями примеры о непопулярности и «позорности» употребления наркотиков среди каких-либо сверстников подростка, особенно если эти сверстники имеют хоть в чем-то авторитет у данного подростка.**

**5. Беседы о вреде наркотиков, хотя и в косвенной форме, надо проводить практически ежедневно. Такая предусмотрительность тысячекратно окупит себя, если удастся спасти ребенка от наркомании. Ведь родители наркоманов тратят на своих больных детей столько материальных и моральных средств и сил, что это можно назвать тяжелейшим испытанием и горем в жизни человека. Лучше ежедневно предупреждать болезнь, чем потом испытать ее последствия на себе. Ведь дети-наркоманы бывают и во внешне вполне благополучных семьях.**

**6. Не надо надеяться только на школу, милицию, врачей, а надо регулярно интересоваться делами и трудностями своего ребенка и постоянно заботиться о его психологическом благополучии. Некоторые родители ссылаются на большую занятость на работе, что надо зарабатывать на еду и одежду ребенку, но нельзя забывать**

**и его душу. Наркомания не дремлет и ждет получить в свои сети очередного сбившегося с пути ребенка.**

**7. Родителям важно быть самим достаточно информированными в вопросах наркомании, прочесть книги или статьи о том, что это такое. Не менее важно и самим родителям показывать пример здорового образа жизни. Не менее чем в 80 процентах случаев у подростков-наркоманов бывают «пьющие» родители. А ведь любой ребенок волею-неволей копирует отношение родителей к своему здоровью.**

**8. В идеале, для стопроцентной гарантии от наркомании у подростка, у него надо воспитывать такие качества как самостоятельность в принятии решений, умение сказать «нет» своим сверстникам, уважение к собственной личности, привычку регулярно заботиться о своем здоровье, а также любовь к себе (которая воспитывается, если ребенок ощущает на себе искренний интерес и заботу родителей). Психологически благополучный ребенок никогда не станет наркоманом.**

**9. Очень помогают избежать наркотизации различные полезные увлечения подростка, особенно спорт и занятия, где надо что-то сделать своими руками. Это надо поощрять и расширять круг интересов подростка. В этом могут помочь тренеры, руководители кружков и другие энтузиасты своего дела.**

**10. Если же беда все-таки случилась, то надо сразу же, не надеясь на любые обещания подростка, обратиться с ним на консультацию к наркологу. Счет идет на дни и недели, поэтому надо отбросить ложный стыд и сразу же начинать спасать жизнь ребенка. А ведь некоторые родители узнали, что их ребенок – наркоман только через год от начала болезни. За год мозг может разрушиться уже необратимо. При любых подозрениях на прием наркотиков нужно обращаться в наркодиспансер – это нужно запомнить каждому.**

**Надеемся, что соблюдение этих рекомендаций принесет пользу всей семье.**

### **Признаки и симптомы употребления наркотиков**

**Вы должны знать, что:**

- **Наиболее вероятный возраст вовлечения в наркотическую зависимость - 9-19 лет.**
- **Сегодня Вашему ребенку могут предложить наркотики на улице, на дискотеке и даже в школе.**
- **Наркотическая зависимость может наступить после 2-10 инъекций героина.**

### **ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЗНАКИ:**

- **следы от уколов, порезы, синяки**
- **свернутые в трубочку бумажки, фольга**
- **маленькие ложечки, капсулы, бутылки, пузырьки, неизвестные таблетки, порошки**

### **ИЗМЕНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ:**

- **нарастающее безразличие, высказывания о бессмысленности жизни;**
- **уход из дома и прогулы в школе;**
- **ухудшение памяти, невозможность сосредоточиться,**
- **бессонница, чередующаяся с сонливостью;**
- **болезненная реакция на критику, агрессивность**
- **частая и резкая смена настроения;**
- **необычные просьбы дать денег или появление сумм неизвестного происхождения, пропажа из дома ценностей, книг, одежды;**
- **частые необъяснимые телефонные звонки.**

**Если Вы подозреваете, что Ваш ребенок употребляет наркотики:**

**Не читайте мораль и ни в коем случае не угрожайте и не наказывайте его.**

**Поддержите Вашего ребенка, проявив понимание и заботу.**

**НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СПРАВИТЬСЯ С БЕДОЙ САМИ - ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТАМ!**

**Врач-терапевт Григорьевская Т.И.**