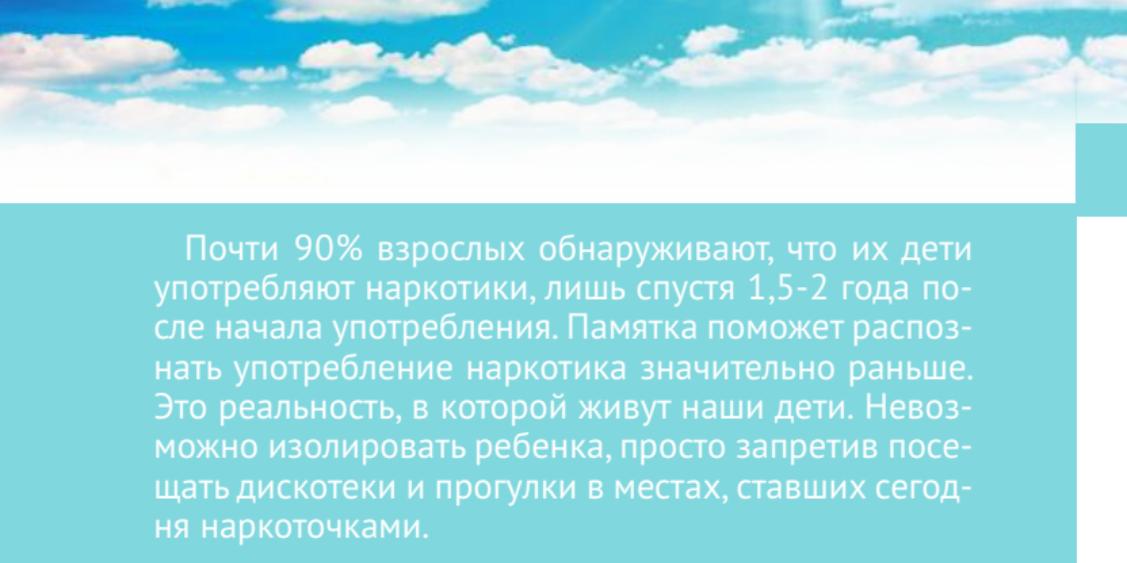


АНТИНАРКОТИЧЕСКАЯ КОМИССИЯ
МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ



ПАМЯТКА
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

МУРМАНСК • 2015



Почти 90% взрослых обнаруживают, что их дети употребляют наркотики, лишь спустя 1,5-2 года после начала употребления. Памятка поможет распознать употребление наркотика значительно раньше. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка, просто запретив посещать дискотеки и прогулки в местах, ставших сегодня наркоточками.

КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ ОПАСНОСТИ?

**ЕСЛИ ВДРУГ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ, ЧТО ВАШ СЫН
ИЛИ ДОЧЬ НАЧАЛИ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ,
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ ПРИЗНАКИ.**

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ:

- вялость, подавленность, апатия;
- резкие смены настроения;
- уходы из дома, прогулки в школе;
- бессонница, повышенная утомляемость;
- изменение привязанностей, связь с лицами предосудительного поведения;
- постоянные просьбы дать денег;
- самоизоляция, пренебрежение делами, которые раньше были интересны;
- частое вранье, изворотливость, лживость, болтливость, суеверие;
- трудность в сосредоточении на чем-то;
- снижение успеваемости по учебе;
- пропажа из дома денег, книг, одежды и пр.;
- уход от ответов на прямые вопросы;
- неопрятность внешнего вида;
- употребление в разговоре наркоманического сленга.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ:

- бледный цвет лица, круги под глазами;
- расширенные или суженные зрачки;
- замедленная, несвязная речь;
- похудение, потеря аппетита или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- нарушение координации движений (пошатывание или спотыкание);
- следы от уколов, порезы, синяки.

ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЗНАКИ:

- денежные купюры или бумажки, свернутые в трубочку, пакетики из фольги;
- закопченные ложечки, пузырьки, банки;
- таблетки, капсулы, пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
- пустые или набитые папиросы в пачках из-под сигарет.

ВАС ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК (ПОДРОСТОК):

- скрытничает, надолго исчезает из дома, не сообщая, где находится;
- поздно и с трудом засыпает и утром с трудом встает;
- стремится уединиться;
- потерял былой интерес к учению и любимым занятиям;
- не знакомит вас с новыми друзьями, ведет «зашифрованные» разговоры по телефону;
- способен без спроса взять деньги или ценные вещи и вынести их из дома;
- стал неопрятным, не следит за собой, не соблюдает элементарных правил личной гигиены;
- употребляет новые слова, которых раньше не было в его лексиконе;
- неумеренно много ест или, наоборот, существенно потерял в весе;
- в квартире встречаются непривычные и непонятные предметы: закопченные ложки, спиртовки, стеклянные трубы, шприцы и др.

ХАРАКТЕРНЫЕ СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ, ВЫРАЖАЮЩИЕСЯ В ИЗМЕНЕНИИ ПОВЕДЕНИЯ

(НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЯВЛЯЮТСЯ ОДНОВРЕМЕННО И ВСЕ)

ОПИАТЫ

- стремление заснуть в обстановке уединения, но при включенном телевизоре или радио; другая крайность – назойливое, навязчивое поведение;
- способность заснуть, «выключиться» в любое время суток, в любом окружении и положении, но сразу включиться в разговор при пробуждении;
- ночная бессонница;
- импульсивность, раздражительность, вспыльчивость, возбужденное остроумие, сменяющееся заторможенностью, потеря нити разговора;
- рассеянность;
- озноб, стремление к теплу.

ПРЕПАРАТЫ ИЗ КОНОПЛИ:

- дрожат пальцы рук, а тело постоянно потягивается;
- беспорядочное размахивание руками, движения нескоординированы;
- быстрая, лихорадочно заплетающаяся речь;
- погруженность в себя либо неумеренная веселость по любому поводу; в состоянии опьянения возможна заторможенность и состояние депрессии, сменяющееся злобностью и агрессией;
- беспокойный сон со вздрагиванием и бормотанием;
- стремление пить теплую воду в больших количествах;
- резкое повышение аппетита.

ПСИХОСТИМУЛЯТОРЫ:

- навязчивое облизывание губ, дрожание головы, рук, век;
- исчезает интерес к прежним увлечениям и учению;
- беспорядочная и бессистемная речь с перескакиванием с одной темы на другую;
- не может заснуть в течение нескольких дней;
- бессмысленные стереотипные действия, монотонное бормотание повторяющихся текстов или слов;
- шаткая походка.

СНОТВОРНЫЕ И ГАЛЛЮЦИНОГЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ:

- состояние «оглушения», заторможенности;
 - разнужданное, несдержанное поведение, хамство;
 - поведение, провоцирующее на ответную грубость, агрессивно-вызывающее;
- и не стремится поднять, а если хочет поднять, то падает сам;
- громкий и невнятный, бессвязный крик;
 - совершение бессмысленных поступков;
 - длительные рассуждения на отвлеченные темы;
 - сон тяжелый, с храпом, по пробуждении плохое настроение.

КУРИТЕЛЬНЫЕ СМЕСИ:

- бледность лица, наличие покрасневшего или мутного белка глаз, постоянное чувство жажды, кашель, частый пульс, бессонница, наличие невероятного энергетического прилива;
- наличие слуховых галлюцинаций и бредовых идей;
- периодическая неконтролируемая жестикуляция;
- судороги, присутствие дефектов речи.

ЛЕТУЧИЕ ТОКСИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА (БОЛЕЕ ХАРАКТЕРНО для МЛАДШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ):

- поведение крайне вызывающее и шумное – выкрики, драчливость, громкий смех, пререкания со взрослыми;
- бессмысленные поступки;
- неряшливость, неопрятность;
- шатающаяся походка.

ВНИМАНИЕ!

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ КАКИЕ-ЛИБО ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИНДРОМЫ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ, НЕ ТЕРЯЙТЕ ВРЕМЕНИ И НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТАМ!

**НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ РЕБЕНКА НАЕДИНЕ С ЕГО ПЕРЕЖИВАНИЯМИ.
ПРИ ВСПЫШКАХ НЕАДЕКВАТНОГО ПОВЕДЕНИЯ (АГРЕССИИ)
НЕОБХОДИМА СРОЧНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ.**

НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ, ЧТО НАИБОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕНЫ РИСКУ ПРИСТРАСТИЯ К НАРКОТИКУ И АЛКОГОЛЮ ДЕТИ «ВЗРЫВНЫЕ», ЭМОЦИОНАЛЬНО НЕУСТОЙЧИВЫЕ, А ТАКЖЕ С ЗАДАТКАМИ ЛИДЕРОВ, С ПОВЫШЕННОЙ АКТИВНОСТЬЮ В СВОЕМ ОКРУЖЕНИИ.

ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ, АБСТИНЕНЦИИ И ПОСЛЕДСТВИЙ УПОТРЕБЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ

ОПИЙНАЯ ГРУППА

ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ. Необычная сонливость в самое разное время, медленная растянутая речь, отставание от темы и направления разговора, добродушное, покладистое, предупредительное поведение, человек будто находится в задумчивости и стремится к уединению в тишине, темноте, несмотря на время суток. Настроение от нормального до эйфорического. Координация движений не нарушена. Зрачки узкие (с булавочную головку), кожные покровы бледные, сухие, иногда зудят. В начале потребления может быть рвота.

АБСТИНЕНЦИЯ | СИНДРОМ ОТМЕНЫ («ЛОМКА»). Лицо бледное, с землистый оттенком, темные круги вокруг глаз. Насморк, чихание, тошнота, рвота, понос. Ломящие боли в суставах, мышцах, из-за которых больные не находят себе места. Озноб, холодный пот. Бессонница. Отсутствие аппетита. Зрачки расширены. Настроение тоскливо-злобное. Раздражение, агрессия. Без лечения абстиненция длится до 10-12 дней.

ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ. Истощение. Кожа бледная, морщинистая. Выглядит намного старше своих лет. Могут разрушаться зубы. Ногти и волосы тусклые, лом-

кие. Множество проколов в области вен, «дорожки». Угасание половой функции. Частые нарыва на коже и во внутренних органах, заражение крови, поражение печени и сердца. Потерян интерес к окружающему миру. Ухудшается память, повышается утомляемость. Огромный риск заражения ВИЧ, гепатитом из-за использования общих шприцев. Очень велика возможность передозировки с тяжелыми последствиями или даже со смертельным исходом.

КАННАБИСНАЯ ГРУППА

ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ. Опьяняющий эффект марихуаны может зависеть от личностных особенностей и ситуации. Опьянение в группе характеризуется заразительностью эмоций, которые распространяются с одного члена группы на всех остальных. Наблюдаются неудержимые приступы смеха по незначительному поводу, но возможны и острые приступы страха с попыткой бежать. Если опьянена группа, то смех или страх охватывает всех мгновенно и в одинаковой степени. Опьяневший беспечен, легкомысленен. У него меняется восприятие времени и предметов. Движения плохо координированы. Зрачки расширены, покраснение лица, век. Речь заплетающаяся. Повышен аппетит. Могут развиваться галлюцинации.

АБСТИНЕНЦИЯ | СИНДРОМ ОТМЕНЫ («ЛОМКА»). Марихуана вызывает слабую физическую зависимость и, следовательно, слабо выраженный синдром отмены. Он характеризуется раздражительностью, потерей аппетита, снижением массы тела,

бессонницей, ознобом и трепором во всем теле. Продолжительность – до 4-5 дней.

ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ. Потребитель легко утомляется, раздражителен. Часты инфекции дыхательных путей. Может развиться рак легких. В некоторых случаях наблюдаются нарушение настроения (депрессия, тревожность), ухудшение памяти, нарушение мышления, быстрая деградация. Возможны гашишные психозы. Снижение либидо, импотенция. Грубые поведенческие нарушения с частыми антисоциальными поступками. Возможен переход на более сильные наркотики.

КУРИТЕЛЬНЫЕ СМЕСИ

ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ. Стимуляторы, входящие в состав курительных смесей, разрушают головной мозг, пагубно влияют на органы дыхания, сердечно-сосудистую и детородную системы. Систематическое применение провоцирует физическую и психическую адаптацию, а синдром отмены проявляется в болях во всем теле, тошноте и лихорадке. Курение смесей приводит к расстройству психики. Под угрозой память, умственная деятельность, внимание. Кроме того, эти наркотики зачастую производятся в антисанитарных условиях и содержат опасные для организма примеси.

ГРУППА ПСИХОСТИМУЛЯТОРОВ: АМФЕТАМИН, МЕТАМФЕТАМИН И ДР.

ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ. Опьяневший суетлив, болтлив, возбужден. Состояние повышенной активности, настроение приподнятое. Человек ощущает необычайную легкость в теле, мышление становится четким и ясным. Аппетит снижен, появляется способность не спать несколько суток, но затем наступает сильное утомление и длительный сон. Бледное лицо, расширенные зрачки. Сухость во рту (постоянно облизывает губы). Сексуальное возбуждение.

АБСТИНЕНЦИЯ | СИНДРОМ ОТМЕНЫ («ЛОМКА»). Резкая общая физическая слабость, разбитость, вялость. Головная боль (половины головы). Кожа сальная. Тики на лице. В первые части абстиненции – раздражительность, вспыльчивость, грубость. Нарастает тревога, внутреннее напряжение. Через несколько часов эти проявления ослабевают. Жизнь представляется бессмысленной и ненужной. На пике абстиненции возможны попытки самоубийства.

ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ. Потребитель крайне неряшлив, неопрятен, выглядит старше своих лет. Глаза запавшие, с нездоровым блеском. На коже гнойнички, по ходу вен – множественные следы инъекций. Употребление циклическое: чередование «запоев» с полным прекращением. Периоды интенсивного употребления эфедрона (2-3 суток) со-

проводятся отсутствием аппетита, бессонницей, общим физическим истощением, потерей веса. Затем – перерывы, отмечаются сонливость, апатия, резь в глазах, тошнота, головокружение. Хроническое потребление ведет к развитию амфетаминового психоза. Человек в таком состоянии переживает галлюцинации, бред, которые сменяются утомлением и депрессией. Снижение либидо. Могут иметь место нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, а также характерные для внутривенных потребителей наркотиков заболевания вен, заражение крови, инфекции, передающиеся через грязные шприцы и иглы (ВИЧ, сифилис, гепатиты).

**ГРУППА ПСИХОСТИМУЛЯТОРОВ:
ГАММАБУТИРОЛАКТОН, 4-ГИДРОКСИ
БУТИРАТ НАТРИЯ, 1,4-БУТАНДИОН**

ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ. Малые дозы вызывают эффект, схожий с воздействием алкоголя: повышается общительность, появляется ощущение приподнятого настроения, снижается уровень критичности к собственному поведению.

АБСТИНЕНЦИЯ | СИНДРОМ ОТМЕНЫ («ЛОМКА»). Тремор, беспокойство, возбуждение, волнение, тревога, паранойя.

ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ. Переиздировка приводит к головокружению, тошноте, нарушению зрения, потере ориентации в пространстве, припадкам, остановке дыхания и летальному исходу.

ГРУППА ГАЛЛЮЦИНОГЕНОВ: МДМА, МДА – «ЭКСТАЗИ», ЛСД, ГАЛЛЮЦИНОГЕННЫЕ ГРИБЫ

ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ. В первые минуты – повышение температуры тела, расширение зрачков, тошнота, головокружение, слабость. Психические эффекты наступают через 15-20 минут: повышается настроение, искажается восприятие – звуки могут «ощущаться», а цвета – «слышаться», время течет медленнее. Увеличивается выносливость, физическая сила, выдержка к экстремальным нагрузкам.

АБСТИНЕНЦИЯ | СИНДРОМ ОТМЕНЫ («ЛОМКА»). Быстро развивается психическая зависимость. После прекращения действия наркотика – апатия, подавленность, усталость, сонливость: расплата за искусственный «разгон» организма. Это состояние длится несколько дней.

ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ. Неспособность к продуктивной деятельности. Физическое и нервное истощение. Дистрофия внутренних органов. Истощение психики ведет к тяжелейшим депрессиям, вплоть до суицида. Известны летальные случаи из-за высокой температуры тела и чрезмерного физического напряжения, вызванного действием наркотика.

..... ГРУППА СЕДАТИВНО-СНОТВОРНЫХ ПРЕПАРАТОВ

Применяются в медицине для лечения состояний, сопровождающихся тревогой, страхом, напряженностью, бессонницей, а также при эпилепсии.

ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ. Опьянение развивается при употреблении доз, превышающих лечебные. Внешне напоминает алкогольное опьянение: раскоординация, шаткая походка, невнятная речь. Настроение от веселого до безразличного или агрессивного, причем меняется внезапно. Опьяневший расторможен, болтлив, назойлив, внимание неустойчиво, в разговоре перескакивает с темы на другую, берется за несколько дел сразу и не заканчивает их. События до и в период опьянения забывает. Выход из опьянения через сон.

АБСТИНЕНЦИЯ | СИНДРОМ ОТМЕНЫ («ЛОМКА»). Зависимость сильная. При отмене абстиненция развивается в тот же день и достигает пика через 2-3 дня. Пациент беспокоен, не находит себе места. Настроение злобное, депрессивное, могут появляться вспышки ярости. Отмечается дрожание рук, слабость, головокружение, тошнота, рвота, бессонница, головная боль, боли в мышцах, снижение аппетита. На пике абстиненции могут быть приступы панического страха, галлюцинации, бред, судорожные припадки. Это состояние опасно для жизни.

ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ. Нарушения движений, речи. Кожа бледная, сальная, на языке – грязно-коричневый налет. Частый и долгий сон днем (критерий за-

висимости – невозможно разбудить). Потребитель заторможен, взгляд тупой, внимание рассеяно, быстро снижаются память и интеллект, настроение злобно-тоскливо. Они частые пациенты психиатрических больниц, т.к. зависимость от препаратов ведет к развитию психозов, судорожных припадков, депрессии и самоубийствам.

АНДРОГЕННЫЕ АНАБОЛИЧЕСКИЕ СТЕРОИДЫ

ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ. Увеличение силы и выносливости под влиянием анаболиков недолговечно, и спортсменам приходится принимать все большие дозы допинга. В итоге нарушается гормональный баланс, повреждается сердце и печень. Мужчинам грозят импотенция и бесплодие, женщинам – прекращение менструаций и «омужествление». У юношей и девушек останавливается рост. Опасность таится и в психологической зависимости, развитии депрессий и злости.

НАСВАЙ

ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ. Эффект от приема смеси насвай заключается в непродолжительном (5-7 минут) легком расслаблении и помутнении в глазах. Может вызвать приступы тошноты, головную боль, расстройство желудка и образование волдырей на губах. Острые ощущения, как правило, сопровождаются тошнотой и поносом.

Онкологи выяснили, что 80% больных раком губы, языка, гортани употребляют насыпь. Поскольку в состав насыпя входит помет животных, недолго подцепить какую-нибудь инфекцию. Развивается никотиновая зависимость и у тех, кто сигарет еще не пробовал.

Зависимость от самого насыпя тоже возникает. Самовнушение, сформированное торговцами, расхваливающими насыпь как средство для поднятия настроения, делает свое дело, и подросток впадает в психологическую зависимость от насыпя. А дальше – желание более ярких ощущений и, как следствие, переход к алкоголю и наркотикам.

ЕДИНСТВЕННЫМ ДОСТОВЕРНЫМ МЕТОДОМ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ФАКТА УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКА ЯВЛЯЕТСЯ ЛАБОРАТОРНЫЙ АНАЛИЗ

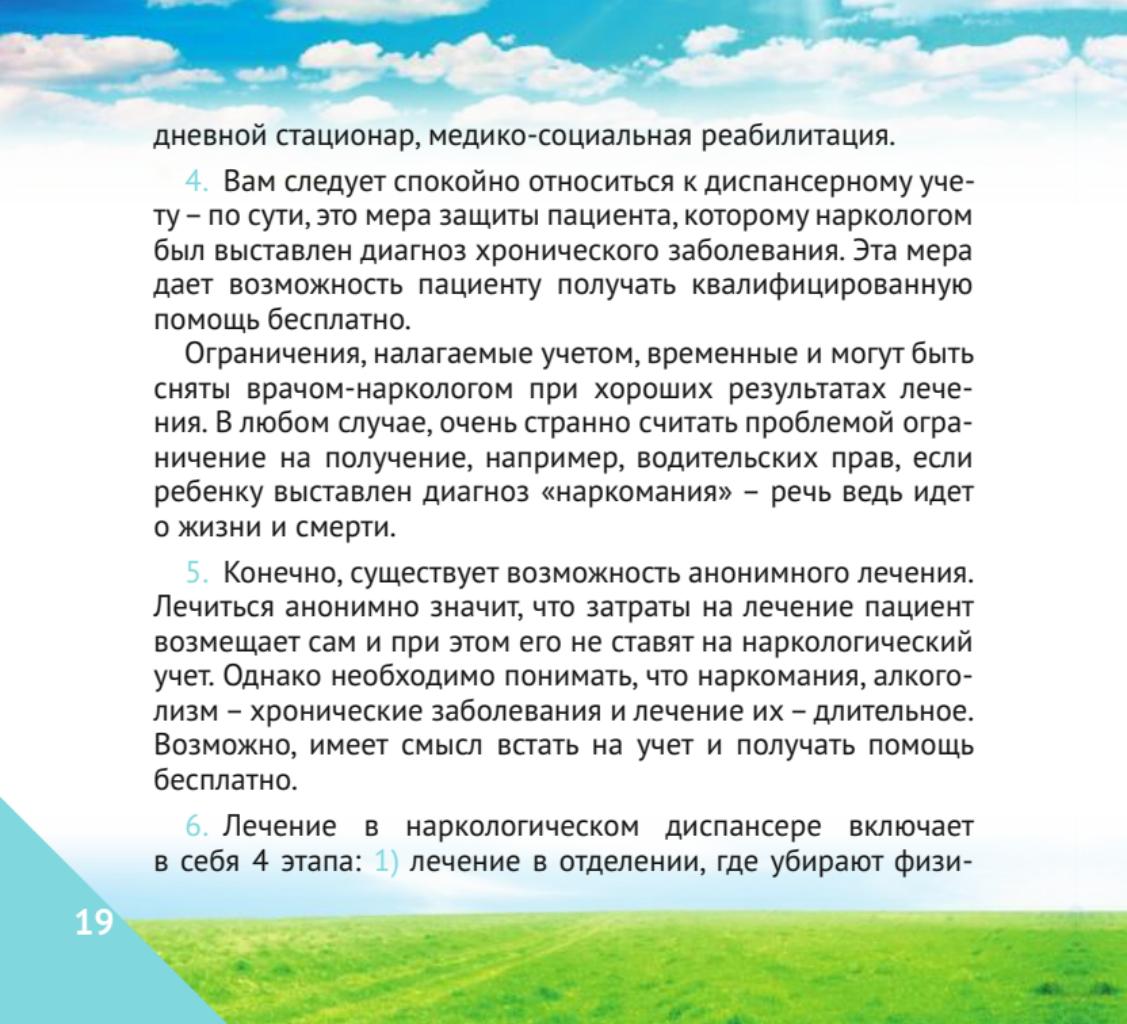
Соответствующий анализ мочи вашего ребенка могут сделать в Мурманском областном наркологическом диспансере, тел. (8152) 41-39-09. Перед этим желательно проконсультироваться со специалистом. Предварительный анализ мочи вашего ребенка можно провести и в домашних условиях – при помощи экспресс-тестов, которые продаются в аптеках.

**НЕ ДЕЛАЙТЕ ВЫВОДЫ САМИ!
ДОВЕРЬТЕ ЭТО СПЕЦИАЛИСТАМ.**

КАК СЕБЯ ВЕСТИ, ЕСЛИ ПОДОЗРЕНИЯ ПОДТВЕРЖДАЮТСЯ?

НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

1. Вопрос «Что теперь делать?» вы можете задать и по телефону (8152) 26-58-05. Скорее всего, вас пригласят на консультацию. Специалист будет выбран в зависимости от возраста ребенка: детьми до 18 лет занимаются специалисты подростковой службы, старше 18 лет – специалисты взрослой службы.
2. Знайте, что прием у нарколога или психолога – это беседа. Без ведома и письменного согласия родителей несовершеннолетнего не могут поставить на наркологический учет.
3. По результатам обращения могут быть три варианта развития событий: а) консультативный прием – информация о заболевании, методах лечения, рекомендации; б) постановка на профилактическое наблюдение в течение года, назначение амбулаторного, стационарного лечения, занятия с психологом; в) диспансерный учет : для пациентов с хроническим алкоголизмом – 3 года, наркоманией и токсикоманией – 5 лет. Варианты лечения: амбулаторное, стационарное,



дневной стационар, медико-социальная реабилитация.

4. Вам следует спокойно относиться к диспансерному учету – по сути, это мера защиты пациента, которому наркологом был выставлен диагноз хронического заболевания. Эта мера дает возможность пациенту получать квалифицированную помощь бесплатно.

Ограничения, налагаемые учетом, временные и могут быть сняты врачом-наркологом при хороших результатах лечения. В любом случае, очень странно считать проблемой ограничение на получение, например, водительских прав, если ребенку выставлен диагноз «наркомания» – речь ведь идет о жизни и смерти.

5. Конечно, существует возможность анонимного лечения. Лечиться анонимно значит, что затраты на лечение пациент возмещает сам и при этом его не ставят на наркологический учет. Однако необходимо понимать, что наркомания, алкоголизм – хронические заболевания и лечение их – длительное. Возможно, имеет смысл встать на учет и получать помощь бесплатно.

6. Лечение в наркологическом диспансере включает в себя 4 этапа: 1) лечение в отделении, где убирают физи-



ческие проявления зависимости; 2) лечение в отделении медико-социальной реабилитации, где проводят терапию психической зависимости; 3) лечение в амбулаторном реабилитационном отделении; 4) наблюдение в диспансерном отделении.

7. Для того чтобы закрепить результат лечения, пациентам рекомендуют посещать группы, созданные на добровольной основе наркозависимыми, – группы самоподдержки. Посещение группы не является альтернативой лечению в наркологическом диспансере, но оказывает дополнительную помощь в лечении заболевания.

Обоснованно считается, что залогом эффективности реабилитации является участие в этом процессе членов семьи наркозависимого. Помимо общения со специалистами наркологического диспансера, родственники могут посещать группы помощи для созависимых, которые функционируют в Мурманске и Апатитах.

**В КОНЦЕ БУКЛЕТА ВЫ НАЙДЕТЕ
ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ
КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ**

ЕСЛИ В ДОМ ПРИШЛА БЕДА

ЭТА ИНФОРМАЦИЯ КАСАЕТСЯ ТЕХ, КОМУ ИЗВЕСТНО,
ЧТО ИХ РЕБЕНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ,
ОДНАКО МЫ СОВЕТУЕМ ОЗНАКОМИТЬСЯ С НЕЙ
ВСЕМ РОДИТЕЛЯМ.

ЗАБОТИТЬСЯ – ЗНАЧИТ ВМЕШИВАТЬСЯ

Мой ребенок принимает наркотики. Конечно, это потрясение. Но не закрывайте глаза на реальность. Все отрицать – слишком просто и в корне не верно, как и верить словам ребенка, что это было «в первый и последний раз». К сожалению, так бывает редко. Употребление наркотика, скорее всего, уже шло какое-то время до обнаружения. Трезво осознайте этот факт. Объедините всю остальную семью.

Постройте сеть взаимопомощи – «домашнюю команду» из родителей, приятелей, родственников и друзей. Очень часто зарождающаяся наркомания ведет к конфликтам в семье, от которых никому нет пользы.

КАК ВОЗНИКАЕТ НАРКОЗАВИСИМОСТЬ?

Конечно, в зависимости от человека, пола, типа наркотика и общей ситуации процесс может иметь свои особенности. Главное, что на него можно повлиять!

ШАГ ПЕРВЫЙ. ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЕ. Ваш ребенок экспериментирует с наркотиками – нерегулярно, маленьими дозами, когда представляется подходящий случай. Ощущения чаще всего приятны. Внутреннее воздействие и отрицательные последствия чрезвычайно не определенные. Злонамеренный наркоторговец редко толкает подростка на путь наркомании, гораздо чаще это делает приятель или возлюбленная/возлюбленный старше по возрасту.

ШАГ ВТОРОЙ. ПРИВЫКАНИЕ. Ребенок оценивает приятный эффект наркотика и делает большой шаг в мир наркозависимости. Это можно сравнить с сильной влюбленностью. Приглашаются лучшие друзья, им расписываются все приятные ощущения от препарата, всем предлагается также попробовать. Чем дальше, тем заметнее становится проблема. Начинаются скандалы дома и с прежними друзьями, не хватает денег, настроение меняется. Все сильнее проявляются внешние признаки наркозависимости.

ШАГ ТРЕТИЙ. ЗАВИСИМОСТЬ. Ваш ребенок теперь стоит обеими ногами в мире наркозависимости. Граница пройдена, и теперь наркотик управляет жизнью вашего ребенка. Это влечет очевидные последствия в отношениях в семье, в школе или на работе. Обычные ежедневные дела исчезают, а правонарушения и наркотики начинают занимать все время и отнимать всю энергию. Это долгий и деструктивный период, когда ваш ребенок оказывает упорное сопротивление и абсолютно выпадает из жизни.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ. ПОПЫТКИ «ЗАВЯЗАТЬ». Влюбленность ребенка в наркотик уже закончилась, верх берут негативные ощущения. Телу и душе нанесен урон. Ребенок начинает время от времени становиться восприимчивым к лечению и изменению к лучшему. Однако рецидивы неизбежны. Зависимость сильна и доминирует. Многие находятся на этой стадии долгие годы, до конца. В то же время этот период может стать и началом новой жизни.

ШАГ ПЯТЫЙ. ЛЕЧЕНИЕ. Если ваш ребенок решил покончить с наркотиками – это первый шаг обратно, к нормальной жизни. Путь назад труден и долг. Нужно заново, по кирпичикам, строить знания человека, его жизненный опыт и самоу-



важение. В это время легко перейти от надежды к отчаянию. Лечение можно начать раньше, если постараться и приложить усилия.

ШАГ ШЕСТОЙ. ПУТЬ НАЗАД. Ваш ребенок освободился от мира наркотиков. Теперь важно создать новую жизнь, заменить одиночество новой общностью, заполнить пустоту содержанием. Это тяжелая работа, с которой не всякий справится сам.

ИЗОЛЯЦИЯ. Ясно, что вынести это тяжело. Но нельзя опускать руки. Быть родителем или братом, сестрой наркоману не просто. Вы скованы чувствами вины и стыда. Вы ищете причины, почему это случилось, в себе самом и в других. Чувствуете горечь, сторонитесь людей. Братья и сестры оказываются в сложных конфликтах лояльности.

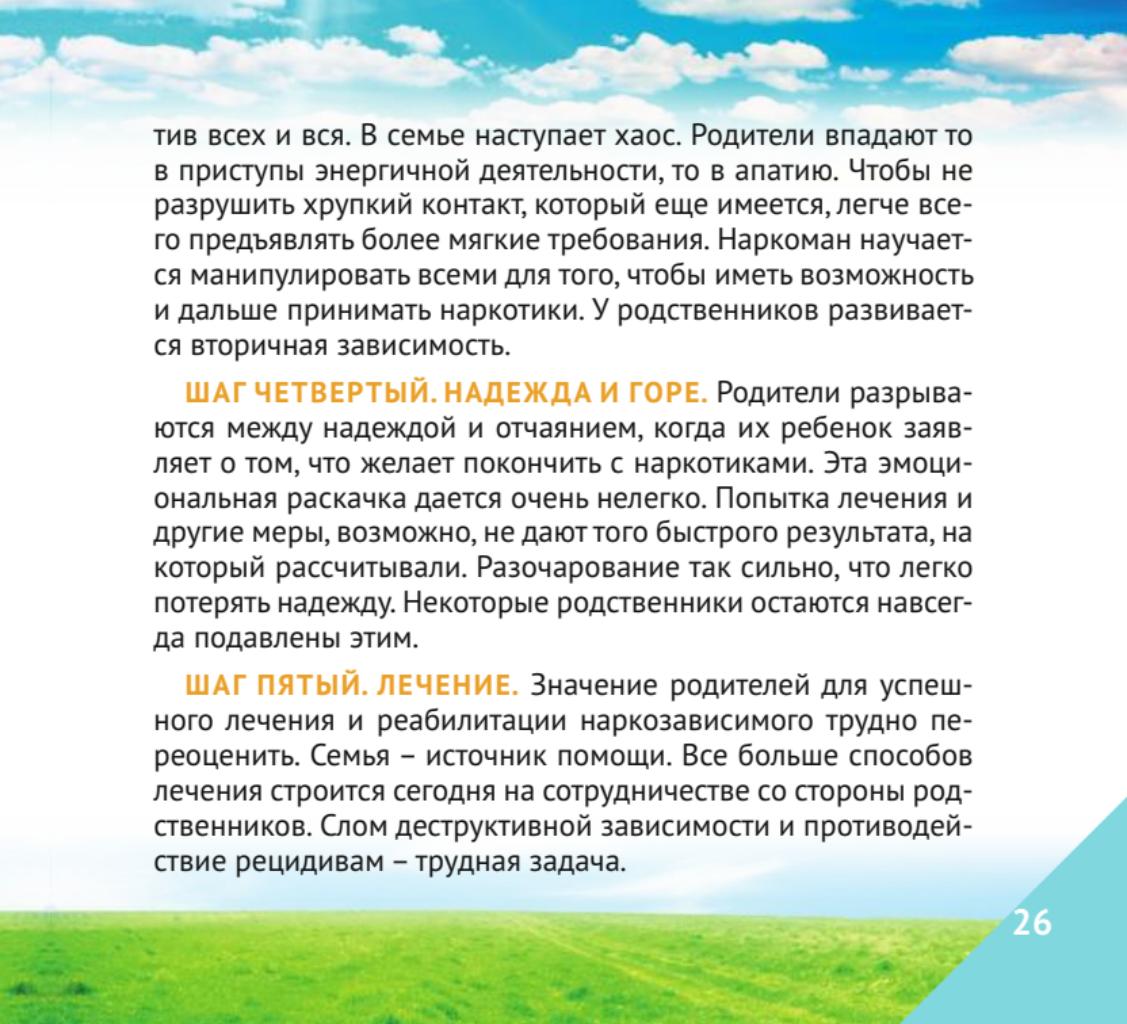
Родственники тоже проходят через процесс, параллельный развитию наркозависимости. Изоляция от друзей и родных – один из этапов этого процесса.

ПОЛОЖЕНИЕ РОДСТВЕННИКОВ

ШАГ ПЕРВЫЙ. ПОДОЗРЕНИЯ. Родители думают, что семьи, которые внешне даже ничем особым не отмечены, имеют какую-нибудь внутреннюю проблему: плохой контакт между родными, безразличие, отсутствие любви. Изменения в поведении рассматриваются как естественное следствие полового созревания и периода большей свободы. Мама иногда чувствует смутную тревогу, но отгоняет ее от себя.

ШАГ ВТОРОЙ. ОБНАРУЖЕНИЕ. На этой стадии родители могут обнаружить начинающееся злоупотребление наркотиком. Часть признаков становится яснее. Подозрение толкает родителей к поискам подтверждения их предположений. Нередко возникает конфликт между сверхспокойным ребенком и встревоженным родителем. Выясняются причины, ищутся виновные. Очень часто все просто отрицается. Братья или сестры часто знают больше и оказываются по отношению к родителям в конфликте лояльности. Ребенок-наркоман занимает все больше места в семье, требует все больше внимания.

ШАГ ТРЕТИЙ. ПОДТВЕРЖДЕНИЕ. Родителям приходится признать, что их ребенок стал наркоманом. Это признание тяжело. Вина, стыд и злость одновременно направлены про-



тив всех и вся. В семье наступает хаос. Родители впадают то в приступы энергичной деятельности, то в апатию. Чтобы не разрушить хрупкий контакт, который еще имеется, легче всего предъявлять более мягкие требования. Наркоман научается манипулировать всеми для того, чтобы иметь возможность и дальше принимать наркотики. У родственников развивается вторичная зависимость.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ. НАДЕЖДА И ГОРЬ. Родители разрываются между надеждой и отчаянием, когда их ребенок заявляет о том, что желает покончить с наркотиками. Эта эмоциональная раскачка дается очень нелегко. Попытка лечения и другие меры, возможно, не дают того быстрого результата, на который рассчитывали. Разочарование так сильно, что легко потерять надежду. Некоторые родственники остаются навсегда подавлены этим.

ШАГ ПЯТЫЙ. ЛЕЧЕНИЕ. Значение родителей для успешного лечения и реабилитации наркозависимого трудно переоценить. Семья – источник помощи. Все больше способов лечения строится сегодня на сотрудничестве со стороны родственников. Слом деструктивной зависимости и противодействие рецидивам – трудная задача.

ШАГ ШЕСТОЙ. ПУТЬ К ПРЕЖНЕЙ ЖИЗНИ. Если ваш ребенок наконец освободился от наркозависимости, то на этом этапе нужно постараться снова найти друг друга. Трудно расстаться с прежним недоверием. Родственникам, как правило, требуется помочь со стороны специалистов или группы помощи для наркозависимых. Нормальная жизнь постепенно войдет в свое русло.

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ ЭТО

Многие спрашивают, как предотвратить наркоманию. Да, есть такие способы. Они не гарантируют, что ваш сын или дочь никогда больше не притронется к наркотикам, но они затруднят возникновение наркозависимости и дадут возможность обнаружить ее раньше.

1. ХОРОШО, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК НЕ НАЧАЛ КУРИТЬ.

Опыт показывает, что вероятность того, что ваш ребенок пробует гашиш, возрастает, если он уже курит обычные сигареты.

2. ХОРОШО, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК НЕ УПОТРЕБЛЯЕТ АЛКОГОЛЬ. Многие из тех, кто пробует наркотики, делают это под влиянием алкоголя. Во хмелю люди делают то, что не станут делать на трезвую голову.

3. ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К КУРЕНИЮ И ВЫПИВКЕ. Дети гораздо реже употребляют алкоголь и табак, если их родители активно выступают против таких привычек. Когда приятели станут уговаривать вашего ребенка, он сможет отказаться, сославшись на запрет родителей.

4. ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С РОДИТЕЛЯМИ ПРИЯТЕЛЕЙ ВАШЕГО РЕБЕНКА. Когда молодежь не совершает ничего предосудительного, родители думают, что нет нужды знакомиться с семьей приятелей ребенка. Группа подростков с отрицательными интересами стремится создать сферу своего влияния и держать родственников в стороне, что довольно просто, если у родителей нет между собой контактов. Поэтому легче и надежнее создать сеть взаимопомощи прежде, чем подростки займутся чем-то нехорошим.

5. СОЗДАЙТЕ СЕТЬ ВЗАИМОПОМОЩИ. Это общие правила, когда можно позвонить другим родителям и что-то проверить. Тогда можно высказать обеспокоенность. Если договориться заранее, то эта система неплохо работает, но важно оставить детям свободу и ответственность.

И ЕЩЕ РАЗ САМОЕ ГЛАВНОЕ!

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛО ПОДОЗРЕНИЕ,
ЧТО ВАШ РЕБЕНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ:

1. НЕ УГРОЖАЙТЕ ЕМУ, НЕ ОБВИНЯЙТЕ.
2. НЕ ВПАДАЙТЕ В ПАНИКУ.
3. СРАЗУ ЖЕ ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ
К СПЕЦИАЛИСТАМ МУРМАНСКОГО ОБЛАСТНОГО
НАРКОЛОГИЧЕСКОГО ДИСПАНСЕРА.
ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ОТКАЗЫВАЕТСЯ
БЕСЕДОВАТЬ С ВРАЧОМ, ВЫ МОЖЕТЕ
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ БЕЗ РЕБЕНКА.

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

ЛУЧШИЙ ПУТЬ – ЭТО СОТРУДНИЧЕСТВО С ВАШИМ РЕБЕНКОМ

УЧИТЕСЬ видеть мир глазами ребенка. **ВСПОМНИТЕ** себя в этом возрасте, свой первый контакт с алкоголем и табаком.

УМЕЙТЕ СЛУШАТЬ. ПОЙМИТЕ, чем живет ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.

ГОВОРИТЕ О СЕБЕ, чтобы ребенку было легче говорить о себе. **НЕ ЗАПРЕЩАЙТЕ** безапелляционно. **ЗАДАВАЙТЕ** вопросы. **ВЫРАЖАЙТЕ** свое мнение.

ПРЕДОСТАВЬТЕ ребенку знания о наркотиках, не избегая разговора о моментах удовольствия от них. **НЕОБХОДИМО ПОМОЧЬ ЕМУ** сделать правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и длительными необратимыми последствиями.

НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ГОВОРИТЬ «НЕТ!». Важно, чтобы он имел и в семье это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.

РАЗДЕЛЯЙТЕ проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку. **УЧИТЕ** ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, **ПРОЙДИТЕ ВЕСЬ ПУТЬ** решения проблемы с ним вместе.

