

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

Первые признаки наркомании

Родители, как никто другой, должны защищать своих детей от пристрастия к алкоголю и наркотикам. Не преуменьшайте опасности, которая грозит при употреблении наркотических веществ.

Болезнь проще предотвратить, чем лечить. К сожалению, наркозависимость лечить крайне сложно. Эффективность лечения от наркомании составляет 5-10%.

Как предотвратить

Основной инструмент борьбы с наркоманией – это профилактика. Важно поддерживать с ребенком доверительные отношения, стараться, чтобы ребенок не испытывал дефицит родительской любви; помогать ему переживать стрессы, возрастные кризисы, неудачи, уважать его как личность. Помните о важности самоопределения для подростка. Если он не найдет в Вас понимание и поддержку, то может пойти за ними на улицу...

Важно, чтобы у подростка был интересный досуг – спортивные секции, кружки или другие увлечения. Задача родителей – помочь ребенку найти тот род занятий, который придется ему по душе, увлечет его. И обеспечить наполнение времени, свободного от учёбы.

Также важна просветительская работа: ребенок должен знать всё о вреде наркотиков, об ужасах «ломок», короткой жизни наркоманов, о невозможности прекратить приём наркотиков по собственному желанию. Большинство подростков ошибочно полагают, что один раз попробовать наркотик – это совершенно безопасно. И наркодиллеры, естественно, распространяют и поддерживают это мнение. Некоторые люди, действительно, могут с легкостью отказаться от наркотиков, попробовав их несколько раз. Но подавляющему большинству подростков достаточно одного раза, чтобы возникла тяга к наркотику, а затем – стойкое пристрастие. В этом случае человек уже не властен над собой и будет под любыми предлогами пробовать ещё и ещё, пока не станет наркоманом.

Говорите с подростком на эти темы, и спрашивайте, что он думает по данному вопросу. Так вы сможете понять отношение вашего ребенка к наркотикам, догадаться о возможном нежелательном окружении и вовремя скорректировать его интересы.



ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ

Необходимо хорошо знать первые признаки, свидетельствующие о том, что ребенок начал принимать наркотики:

· **Резкие перепады настроения**, не связанные с действительностью. Например, весёлость и энергичность быстро сменяются апатией, безразличием, нежеланием ничего делать. И эти циклы не связаны с успехами или неудачами в школе, с друзьями, они как бы сами по себе.

· **Изменение ритма сна:** ребёнок в течение дня может быть сонлив, вял, медлителен, а к вечеру, придя с прогулки, проявляет энергичность, желание что-либо сделать, не засыпает вовремя.

· **Изменение аппетита и манеры употребления пищи**, у ребёнка меняется ритм еды: он может целыми днями ничего не есть, не страдая от голода, и вдруг, придя с прогулки, съедает несколько порций еды.

Конечно, эти признаки могут быть присущи подростку в нормальном состоянии, если проявляются не сильно или присутствует только один из них. Но если вы наблюдаете все 3 признака – нужно срочно принимать меры!

Также родителей должны заинтересовать и другие признаки, которые могут считаться нормальными для подростков:

- неожиданно стал замкнутым, подавленным, враждебно настроенным или несговорчивым;
- без всяких причин стал сторониться своих старых друзей и членов семьи;
- появились подозрительные друзья, или поведение старых друзей становится подозрительным (разговоры шёпотом, непонятными фразами и пр.);
- потеря интереса к учебе и другим занятиям, хобби;
- снижение успеваемости в школе, вузе;
- ухудшение памяти, мышления, внимания;
- частые внезапные изменения настроения, от беспричинно веселого до неадекватно злобного, раздраженного;
- увеличение финансовых запросов, выпрашивание денег в возрастающих количествах. Из родительских кошельков начинают пропадать деньги, или ценные вещи из дома;
- повышенная сонливость или, наоборот, глубокий сон в непривычное время суток или бессонница,
- вы можете обнаружить следы уколов по ходу вен на руках, шприц, какую-нибудь сушеную траву, непонятный порошок, разноцветные таблетки с выдавленными на поверхности картинками или марки, которые не очень похожи на почтовые. Не слушайте никаких оправданий, объяснений и уверений, что это «для уроков химии (или биологии) в школе», что «это принадлежит другу» и т.п.