



Ямало-Ненецкий автономный округ

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Сложно не поддаться панике, столкнувшись со столь серьезной проблемой, как наркомания. Точно так же сложно быть жестким и непреклонным по отношению к своему непутевому ребенку, которого вы очень любите и в глубине души жалеете. Но, уверяю, если вы будете следовать изложенным советам и оставаться верными избранному пути – успех будет вам сопутствовать.

<http://www.nonarko.ru/parents.html>

# Я выбираю жизнь!



**Я против наркотиков**

## НАБЛЮДАЙТЕ ЗА ПОВЕДЕНИЕМ СВОЕГО РЕБЕНКА

На начальном этапе употребления наркотиков еще можно оградить ребенка от зависимости – иногда достаточно всего лишь проявить заинтересованность, поговорить с ним о наркотиках, о том, что они могут сделать с жизнью. Если же вы упустите время, то экспериментальный период может быстро превратиться в болезнь. Весь вопрос в том, как на этом этапе понять, что ребенок начал принимать наркотики.

Сейчас во многих средствах массовой информации можно найти список «признаков наркотической зависимости». Однако большинство этих методов относятся к довольно поздней фазе зависимости. И такие симптомы, как например: неадекватное возбуждение или заторможенность, широкий или узкий зрачок независимо от освещения, нарушения речи и движений, снижение болевой чувствительности и т.п. говорят как правило о том, что проблема уже сильно запущена.

Более надежный ранний признак возможной наркомании – любое кардинальное изменение образа жизни вашего ребенка. Например, он ел много – стал есть мало, или наоборот; был общительным – стал замкнутым; ложился спать поздно – теперь ложится рано и т.п. Если у него изменились интересы, увлечения, пристрастия, характер... Конечно, для этого надо хорошо знать, как и чем живет ваш ребенок. ***Наблюдайте за поведением своего ребёнка!***



## ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ НА РАННИХ СТАДИЯХ

Перечислим те признаки, которые должны привлечь ваше внимание в первую очередь:

✓ Резкие перепады настроения, никак не связанные с реальной действительностью, которая окружает вашего ребенка. Например, веселость 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 делать, не засыпает вовремя. Вы можете видеть, что он ночью напролёт занимается компьютером, играет на гитаре, прослушивает музыкальные записи, а на следующий день вновь сонлив, заторможен.

✓ 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 полкастрюли борща.

Это физиологические изменения в организме ребёнка, которые вы легко можете обнаружить. Конечно, каждый отдельно взятый признак сам по себе может ничего не значить и может встречаться у любого ребенка в силу каких-то обстоятельств. Но если вы не находите в этих обстоятельствах ничего такого, что могло бы изменить поведение или самочувствие вашего ребёнка, и если этих признаков несколько, то нужно бить тревогу.

Кроме того, внимательных родителей должны беспокоить и другие признаки (характерные, кстати, для всех наркотиков).

Правда, иногда их считают «вполне нормальным для подростка поведением». Вот они:

1. Нарастающая скрытность ребенка (возможно, без ухудшения отношений с родителями). Часто она сопровождается учащением и увеличением времени «гуляний», когда ребенок уходит из дома в то время, которое раньше проводил в семье или за уроками.

2. Падает интерес к учебе или к привычным увлечениям и хобби, может быть, родители узнают о прогулах школьных занятий.

3. Снижается успеваемость.

4. Зато увеличиваются финансовые запросы, и молодой человек активно ищет пути их удовлетворения, выпрашивая деньги во все возрастающих количествах (если начинают пропадать деньги из родительских кошельков или ценные вещи из дома – это очень тревожный признак!).

5. Появляются подозрительные друзья (но вначале молодой человек обычно встречается с весьма приличными на вид наркоманами), или поведение старых приятелей становится подозрительным. Разговоры с ними ведутся шепотом, непонятными фразами или в уединении.

6. Настроение ребенка – это очень важный признак – меняется по непонятным причинам, очень быстро и часто не соответствует ситуации: добродушие и вялость в скандале или, наоборот, раздражительность в спокойной ситуации.

7. Наконец, вы можете заметить следы уколов по ходу вен на руках. Вам нужно, не стесняясь, спрашивать напрямую и досконально обо всех непонятных и беспокоящих вас поступках и словах.

Это единственное одолжение, которое вы должны ему сделать. Самому идти в больницу «сдаваться» бывает страшно и стыдно. Вам следует поддержать решение обратиться к врачу и присутствовать в качестве моральной поддержки на первом приеме. Ваш же собственный опыт поможет разобраться в вопросах доверия и недоверия к врачу и медицинскому учреждению.

Более того, следование всем нашим предыдущим советам должно иметь своей целью визит к специалисту. Врач – это человек, который видит вашу семейную ситуацию со стороны и поэтому всегда сможет дать конкретные рекомендации по вашему поведению, вместо тех общих, которые приводим мы.

Если вы доверяете врачу, с которым начали общаться, старайтесь продлить свое общение с ним на долгий срок. Ведь пройдет несколько лет, прежде чем вы перестанете нуждаться в его советах.

8. Доверие ребенку должно быть возвращено, как только он прекратил употребление героина.

Если ваш ребенок не употребляет больше героин, в семье должно быть прекращено обсуждение этой проблемы. Вы можете говорить о чем угодно: о работе, учебе, личной жизни, но вспоминать каждые две минуты былые грехи вашего сына или дочери вы не имеете пра-



ва. Разговор о героине может возникать только по инициативе самого ребенка, который хочет с вами что-то обсудить. Помните, любое, даже отрицательное, упоминание о наркотике вызывает воспоминание о нем. А занудство на эту тему может вызвать обострение желания принять героин.

9. Не набрасывайтесь на ребенка сразу, если вам показалось, что он после перерыва вновь начал употреблять героин.

Сначала вы должны успокоиться и, помня, что при электромагнитных перепадах у бывшего наркомана бывают очень похожие на прием героина симптомы, понаблюдать за ним несколько дней. Созвонитесь за это время с лечащим врачом, организуйте дополнительную встречу его с вашим ребенком и послушайте его мнение. Ваши обвинения должны иметь под собой очень серьезные основания. Если вы и врач считаете, что пациент возобновил прием героина, вместо длительного выяснения отношений предложите ему сдать кровь на экспертизу. Часто одно предложение поехать на экспертизу вызывает прекращение лжи.

10. Будьте осторожны с наркологическими препаратами и с советами друзей.

Многие молодые люди привыкли, что ваши деньги – это их деньги. Немедленно дайте понять, что это не так.

1. Никогда не поддавайтесь на шантаж.

А шантажа в вашей жизни возникнет много: «Если вы купите мне «мерседес», то мне будет чем заняться, и я брошу колоться», «Если ты не дашь мне пятьсот долларов и я не отдам долги, то меня убьют».

На все эти «если... то» может следовать один спокойный ответ: «Нет».

«Через год, после того как врач скажет мне, что ты больше не употребляешь героин, мы с отцом рассмотрим вопрос о покупке тебе машины».

«Пусть тот человек, которому ты должен, придет ко мне с паспортом, напишет расписку, и я отдам твой долг ему, а не тебе».

2. Не занудствуйте.

Подросток, а наркоман даже старше 20 лет, по своим душевным качествам все равно остается мальчишкой, всегда все делает наоборот. Поэтому бесконечные многочасовые разговоры о наркотиках,

обвинения, нравоучительные беседы абсолютно бесполезны и могут дать только обратный эффект.

### 3. Поменьше говорите, побольше делайте.

Подросток давно привык, что вы грозите, обещаете «сдать» его в больницу принудительно, «засадить всех его друзей за решетку», «лишить его денежного довольствия». Он не слышит 80% содержания ваших нравоучительных бесед.

Это происходит потому, что из всех своих угроз вы не выполняете ни одной. После каждого вашего возмущенного монолога он радостно дает обещания. Причем обещает все, что угодно, но при этом даже и не собирается эти обещания выполнять. Наркоман никогда не будет верить вашим угрозам. Он считает вас своей собственностью и не ждет от вас никаких решительных поступков. Зато, если вы найдете в себе силы и исполните то, чем грозили, он сразу станет гораздо более управляемым.

### 4. Разрешите вашему ребенку прекратить прием героина самостоятельно.

Если ваш ребенок впервые признался вам, что он употребляет героин, но категорически отказывается идти к врачу, то разрешите ему попробовать бороться с зависимостью самому. Вы должны понимать, что это практически невозможно. Дайте возможность ребенку убедиться в этом самому. Вы же можете позвонить по одному из телефонов доверия, и посоветоваться с врачом о том, как вы можете помочь ребенку в такой ситуации.

### 5. Помогите ребенку найти лечащего врача.

Сейчас вокруг слишком много наркотиков, чтобы успокаивать себя соображениями вроде «у всех так бывает» и «могут же быть тайны у человека». Наркотики продаются в школах, и полностью исключить, что ребенок не вступит в контакт с ними, невозможно.

Возможно, вам случайно доведется заметить у подростка 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.

## ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ НА БОЛЕЕ ПОЗДНИХ СТАДИЯХ

А теперь перечислим те симптомы, которые можно наблюдать у людей, принимающих наркотики более-менее продолжительное время.

- ✓ Внешний вид и поведение в той или иной мере напоминает состояние алкогольного опьянения, но при отсутствии запаха алкоголя изо рта или при слабом запахе, не соответствующем состоянию.
- ✓ Изменение сознания: искажение, помрачение.
- ✓ Изменение настроения: беспричинное веселье, смешливость, болтливость, злобность, агрессивность, явно не соответствующие данной ситуации.
- ✓ Изменение двигательной активности: повышенная жестикуляция, избыточность движений, неусидчивость или обездвиженность, вялость, расслабленность, стремление к покою (независимо от ситуации).
- ✓ Изменение координации движений: их плавность, скорость, размерность (размашистость, резкость, неточность), неустойчивость при ходьбе, покачивание туловища даже в положении сидя (особенно явное при закрытых глазах), нарушенный почерк.
- ✓ Изменение цвета кожных покровов: бледность лица и всей кожи или, наоборот, покраснение лица и верхней части туловища.
- ✓ Блеск глаз.
- ✓ Сильно суженные или сильно расширенные зрачки, не реагирующие на свет.
- ✓ Изменение слюноотделения: повышенное слюноотделение или, наоборот, сухость во рту, сухость губ, осиплость голоса.
- ✓ Изменение речи: ее ускорение, подчеркнутая выразительность или же замедленность, невнятность, нечеткость речи («каша во рту»).

Отличить наркомана в уличной толпе можно по внешним признакам (хотя наружность употребляющих наркотики не всегда бывает совершенно ужасной). Если вы будете ориентироваться на внешние признаки, помните, что они не подходят к наркоманам с небольшим стажем:

- ✓ Длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки.
- ✓ Отрешенный взгляд.



- ✓ Часто – неряшливый вид, сухие волосы, отекающие кисти рук; темные, разрушенные, «обломанные» зубы в виде «пеньков».
- ✓ Осанка чаще сутулая.
- ✓ Явное стремление избегать встреч с представителями властей.
- ✓ Раздражительность, резкость и непочтительность в ответах на вопросы.
- ✓ После его появления в доме у вас пропадают вещи или деньги.
- ✓ Следы уколов наркоманы обычно не показывают, но иногда их можно заметить на тыльной стороне кистей, а вообще-то наркоманы со стажем делают себе инъекции куда угодно, и следы нужно искать во всех областях тела, не исключая кожи на голове под волосами. Часто следы уколов выглядят не просто как множественные красные точки, а сливаются в плотные синевато-багровые уплотнения на венах.

## ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ НАРКОТИКОВ

Стоит сказать, что прием различных видов наркотиков вызывает у людей различные изменения во внешнем виде и поведении. Ниже приведены признаки употребления наиболее распространенных наркотиков.

Употребление **конопли, марихуаны**. У наркомана расширены зрачки, красные глаза, покраснение губ, сухость во рту («сушняк»). Наркоман подвижен, весь в движении. Речь ускоренная, торопливая. Очень верный признак – зверский аппетит, обычно на исходе опьянения.

Употребление **опиатов**. Сонливость в самые неподходящие моменты («рубит»), может забыть о прикуренной сигарете и обжечься, либо выронить ее, периодически просыпается и сразу начинает принимать участие в разговоре. Речь наркомана медленная, он растягивает слова, может по несколько раз говорить об одном и том же. В этом состоянии он добродушен, спокоен, если ему ничего не мешает. Очень верный признак – зрачок, который необычно узкий, не реагирует на свет, т.е. не расширяется. Кожа – бледная, но губы могут быть припухшими, покрасневшими. Сильно снижена болевая чувствительность. Общий

признак – нарушение режима сна и бодрствования (поздно ложится и поздно встает (если есть наркотик или деньги)).

Употребление **психостимуляторов**. Наркоман необычайно оживлен, стремителен в действиях и решениях. Не может сидеть на одном месте. Очень быстро говорит, перескакивает с одной темы на другую. Расширенные зрачки. Быстро выполняет все дела. Если у наркомана есть наркотик или деньги на него, то он может находиться в таком состоянии несколько суток. Некоторые виды психостимуляторов сильно повышают половое желание наркомана, поэтому часто психостимуляторы употребляют вдвоем с сексуальным партнером. Наркоманы могут по несколько часов заниматься каким-то одним делом, к примеру, убираться дома.

Употребление **галлюциногенов**. У наркомана возникают разнообразные галлюцинации: визуальные (он может смотреть на пол и видеть там болото со змеями, из телевизора кто-то может с ним разговаривать и т.п.), слуховые (наркоману слышатся голоса, кажется, что кто-то с ним говорит, наркоман может говорить с этим «кто-то»). При длительном употреблении или при прекращении приема часто бывают депрессии, психозы.

Употребление **снотворных препаратов**. Наркотическое опьянение похоже на алкогольное. Речь невнятная, заплетающаяся. Бывает сухость во рту. Координация движений нарушена. При приеме некоторых снотворных препаратов в больших дозах могут быть галлюцинации.

Употребление **летучих наркотически действующих веществ**. Наркотическое опьянение тоже напоминает алкогольное. Имеет место шумное вызывающее поведение. От ребенка пахнет ацетоном, бензином, клеем «Момент». Часто бывают галлюцинации, из-за них подростки и начинают употреблять, галлюцинации они называют «мультиками».

## ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

В качестве дополнительных рекомендаций приведём выдержки из работ психиатров-наркологов Данилина А., Данилиной И., которые полезны для всех родителей.

«1. Независимо от ситуации ведите себя достойно.

Вы – взрослый человек и при возникновении беды не имеете права на панику или истерику. Вы не имеете права кричать, бить молодого человека по щекам и каждые две минуты пить валокордин или успокоительные таблетки. Поймите, что беда, которая стряслась в вашей семье, поправима, если вы сможете отнестись к ней так же, как вы относились к другим вашим бедам: спокойно и взвешенно.

2. Вам придется изменить отношение к своему ребенку.

Первое, что вам необходимо срочно сделать, – это понять, что ваш ребенок – взрослый человек и что он сам, по своей собственной глупости и самонадеянности, начал принимать героин, прекрасно зная, что это опасно. С точки зрения вашего поведения, это означает, что за принятое им решение и его последствия отвечает он сам.

Первый раз, попробовав героин, он не посоветовался с вами, а стало быть, предал вас и то, чему вы его учили. Вы должны отстраниться и посмотреть на своего ребенка со стороны. День, когда вы узнали, что он принимает героин, должен стать последним днем вашего безграничного доверия и опеки.

Во всех учебниках наркологии мира, во всех руководствах для родителей ваш первый шаг называется – лишение опеки. Еще раз нам хочется повторить, что главным принципом вашего отношения к сыну или дочери в этой ситуации должна быть фраза: «Ты сам принял решение колоться героином, теперь за все последствия ты отвечаешь сам».

С этого момента ваш сын или дочь не должны получать ничего из того, что они привычно получают от вас: никаких денег на расходы, никакой одежды и денег на нее, никакой оплаты отдыха, никакого финансирования ухаживания за девушкой и, если у молодого человека уже есть своя семья, никакой материальной помощи его семье. Оговорите условия и сроки лечения, что потребуется от вас и от вашего ребенка. Вместе обсудите перспективы. Если вы чувствуете, что по каким-то причинам больной не решается обратиться за помощью к врачу, начните с консультации психолога. Возможно, сначала на прием придется прийти только вам, а больной вступит в диалог со специалистом значительно позже. Будьте также готовы к тому, что результатом вашей встречи с психологом станет необходимость

изменения своего поведения по отношению к больному и всего стиля ваших отношений, сложившихся за время его болезни».

***Чтобы избавиться от зависимости, наркоман сам должен этого захотеть.***

Избавиться от наркомании очень непросто. Почему? Прежде всего, потому, что чаще всего сам наркоман этого не хочет. Сегодня в 99 процентах случаев к наркологу обращается не сам зависимый, а его родственники: мол, сделайте так, чтобы он от нас не убежал, заставьте его снова нас слушаться... Но наркоманию нельзя вылечить, пока не устранена ее истинная причина.

Итак, решение о начале лечения должен принять сам зависимый! Родители, друзья и даже специалисты-психологи могут только подтолкнуть человека к принятию этого решения. Единственный по-настоящему действенный мотив: «Я буду лечиться, потому что мне это нужно». Нужно не потому, что надоело слушать мамины вопли, не потому, что стало не хватать денег на наркотики и необходимо «снизить дозу», а потому, что пришло понимание необходимости вернуться к полноценной жизни, свободной от наркотиков.

На этом этапе близкие, к сожалению, совершают очень много ошибок. Главное – не давайте больному манипулировать вами. Если наркоман начинает выставлять вам какие-то условия, при которых он согласится обратиться к специалистам («я пойду к врачу, но...»; «я соглашусь лечиться, если...»; «я лягу в больницу, а ты...»), значит, он еще не готов оставить наркотики, а лишь пытается использовать тему лечения для достижения своих целей.

***Вашему ребенку нужна ваша поддержка***

Процесс избавления от наркотической зависимости длителен, и нельзя проводить его так – поместили дитя в какую-нибудь клинику, и с плеч долой. На протяжении всего процесса лечения вашему ребенку требуется психологическая поддержка, в том числе ваша. Даже скорее не поддержка в форме «моральных костылей», а стимул стать взрослым.



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ РЕБЕНКА В УПОТРЕБЛЕНИИ НАРКОТИКОВ?

Большинство родителей, дети которых начинают употреблять наркотики, сталкиваются с вопросом – что делать и как себя вести в этой ситуации. Нужно ли что-то предпринимать, если ребенок только «попробовал»? Действовать нужно непременно, нельзя оставлять эти эксперименты без внимания! Конечно, совсем не обязательно, что ваш ребенок станет наркозависимым. Опыт употребления наркотиков может оказаться для него неприятным или безрезультатным, и он потеряет к ним интерес. Тем не менее, лучше все-таки заранее «подстелить соломки» и сделать все возможное, чтобы избежать возможной трагедии. Иначе впоследствии вы будете себя корить за бездействие.

Итак, какими же должны быть ваши действия?

1. В первую очередь, вы должны откровенно поговорить с ребенком. В этой беседе по душам нужно выяснить, почему он начал употреблять наркотики, когда и при каких обстоятельствах это произошло. Спросите также о том, как сам ребенок относится к сложившейся ситуации и что он намерен делать в дальнейшем.

Этот разговор очень сложный – и для вас, и для вашего ребенка, – поэтому очень важно, чтобы вы повели себя правильно. Не кричите на ребенка, не закатывайте скандалов и не обвиняйте его во всех тяжких. Постарайтесь вести себя спокойно и по-деловому. Открыто и честно скажите ребенку, что вы очень беспокоитесь за его судьбу и с чем связана ваша тревога.

Вместе с тем, не делайте вид, что все нормально. Скажите ребенку, что он, конечно, хозяин своей судьбы, но вы, несмотря на всю свою любовь, не станете никоим образом поощрять его пагубные привычки. Что вы не станете его жалеть, не будете помогать ему деньгами и т.д. Что вашу всестороннюю помощь он может получить только в одном случае – если он осознанно и искренне будет стремиться «завязать» с наркоманией. Ваш ребенок должен понять, что ответственность за свои поступки придется нести ему самому: никто не будет отдавать его долги, защищать от наркоторговцев, опе-



кать в учебе или на работе. Главное – дать понять, что вы не собираетесь позволять ему портить жизнь родным и близким.

2. Вам следует узнать как можно больше о наркотиках, наркомании, способах детоксикации, лечения, реабилитации.

3. Необходимо определить стратегию решения проблемы.

А что делать, если вы уже точно удостоверились, что ваш ребенок принимает наркотики регулярно и является наркозависимым? Не пытайтесь укрыться от проблем, признайте случившееся и продумайте систему целенаправленных действий для лечения и реабилитации наркомана.

### ***Начните с себя***

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок излечился от наркомании – начните анализ ситуации с себя и со своих семейных отношений. Где и как в семье были созданы условия того, что ребенок захотел сбежать в мир наркотиков? Прежде чем лечить ребенка, избавьтесь от этих условий, иначе ваши действия не будут иметь эффекта.

Помните, что ваш ребенок – личность. Как минимум, нельзя его насильно вести к наркологу. Научите его прежде уважать самого себя. Тогда он сможет уважать и вас, и все общество. А пока он зависим, он уважает только свой наркотик, а себя как личность не ставит в грош (даже если его наркомания – это следствие его крайнего эгоцентризма).

Чтобы ребенок сам захотел вылечиться, то пусть, в конце концов, он начнет завидовать вашей полноценной счастливой жизни без наркотиков. А если вы, родители, несчастливы сами, как вы можете доказать ребенку, что жизнь – ценность и что в реальном мире жить лучше, чем в наркотическом?

### ***Не пытайтесь действовать самостоятельно***

Если ребенок болен наркоманией, надо идти к специалисту. Сам он не выберется. Если вы думаете, что вы и члены вашей семьи самостоятельно можете решить проблему, то ошибаетесь. Вылечить наркоманию можно только при участии специалистов – врачей, психологов. Прежде всего, необходимо обратиться к квалифицирован-

ному специалисту, который сможет точно поставить диагноз и определить степень зависимости, а также возможные способы лечения и реабилитации.

Роль близких на подготовительном этапе заключается в том, чтобы помочь больному найти наиболее подходящий для него способ лечения. Узнайте, какие возможности есть в вашем районе (городе).



Жизнь - это ожидание того часа,  
когда дальнейшее зависит лишь от твоих  
решительных действий.

Наркотик не укажет тебе правду.

Я выбираю жизнь



По материалам  
МОУ «Школа п. Харп»,  
Приуральский р-н.