

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
(признаки потребления наркотических веществ)

Специалисты утверждают, что главное – уберечь от наркотика ребенка, особенно нужно быть настороже с подростками. У взрослого уже сформированы жизненные ориентиры, есть представление о вреде наркотиков, и он достаточно мудр, чтобы не проверять их действие на себе. Дети в подростковом возрасте особенно восприимчивы к наркотикам. Они еще внушаемы, им нужно утвердиться, повысить свою самооценку. Если они не знают здоровых способов это сделать, то делают это с помощью наркотиков.

НАБЛЮДАЙТЕ ЗА ПОВЕДЕНИЕМ СВОЕГО РЕБЕНКА

Человека, впервые попробовавшего анашу или какие-либо таблетки, нельзя сразу же записывать в наркоманы. Наркомания развивается в течение некоторого времени (для каждого – разного) – месяца, полугода, года. Пока ребенок не начал регулярно употреблять наркотики, он еще не болен – пока он просто экспериментирует. В этот момент 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

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

· Резкие перепады настроения, никак не связанные с реальной действительностью, которая окружает вашего ребенка. 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. Вы можете видеть, что он ночь **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. Советую вам, не стесняясь, спрашивать напрямую и досконально обо всех непонятных и беспокоящих Вас поступках и словах Вашего ребенка. 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 перечислю 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, соразмерность (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»).

Где помогут?

Телефоны Мурманского областного наркологического диспансера:

Взрослые наркозависимые 26-58-76, 26-58-05

Подростковая наркомания 26-58-53, 26-58-72