



## Наркотикам — «СТОП!»

Ребенок не должен стать жертвой наркотической заразы и превратиться в марионетку наркобизнеса!

Цифры и факты!

За короткий срок число наркоманов в России возросло многократно и достигло 4 млн. чел. Школьники начинают употреблять наркотики с 11 лет.

По данным Минздрава России:

3,1% школьников — наркозависимы;

16% — хотя бы раз употребляли наркотики;

8% — находятся в потенциальной группе риска.

Лишь 22% молодых людей от 12 до 20 лет не употребляли наркотики.

Невозможно изолировать ребенка от этой реальности просто запретив употреблять наркотики, ходить на дискотеки, гулять в определенных местах.

**Мотивы и причины употребления наркотиков подростками.**

- ✓ Протест против норм взрослого поведения.
- ✓ Протест против родительского отношения (ощущение иллюзорной свободы).
- ✓ Групповое самоопределение (пропуск в компанию, в группу, стремление найти место в группе).
- ✓ Групповое давление и подчинение.
- ✓ Самоутверждение в среде сверстников.
- ✓ Символ взрослости, мужества.
- ✓ Подражание лидерам.
- ✓ Любопытство и экспериментирование.
- ✓ Отсутствие учебной занятости.
- ✓ мода.
- ✓ Расслабление нервной системы (нервного напряжения).
- ✓ Погружение в мир фантазий и иллюзий (уход от трудностей реального мира).
- ✓ Снятие или снижение душевной и физической боли.
- ✓ Избавление от стресса.
- ✓ Улучшение настроения.
- ✓ Голод.
- ✓ Нормализация сна.
- ✓ Признаки и симптомы употребления наркотиков.

**Внешние признаки:**

- ✓ Бледность кожи.
- ✓ Расширенные или суженные зрачки.
- ✓ Покрасневшие или мутные глаза.
- ✓ Замедленная речь.
- ✓ Плохая координация движений.

- ✓ Потеря аппетита, похудение, иногда чрезмерное потребление пищи.
- ✓ Хронический кашель.
- ✓ Нарушение сна.
- ✓ Поведенческие признаки:
- ✓ Нарастающее безразличие.
- ✓ Уходы из дома, прогулы в школе.
- ✓ Невозможность сосредоточиться.
- ✓ Ухудшение памяти.
- ✓ Бессонница.
- ✓ Частая и резкая смена настроения.
- ✓ Нарастающая лживость.
- ✓ Необычные просьбы дать денег.
- ✓ Пропажа из дома ценностей, одежды и др. вещей.
- ✓ Частые необъяснимые телефонные звонки.
- ✓ Появление новых подозрительных друзей.

#### **Признаки — улики:**

- ✓ Следы от уколов, порезы, синяки.
- ✓ Свернутые в трубочку бумажки.
- ✓ Шприцы, маленькие ложечки, капсулы, бутылочки.

#### **Как уберечь наших детей от наркотиков?**

- ✓ Лучший путь – это сотрудничество с вашим взрослеющим ребенком.
- ✓ Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.
- ✓ Умейте слушать. Поймите, чем живет ваш ребенок, каковы его мысли и чувства.
- ✓ Говорите о себе, чтобы и ребенку было легче говорить о себе.
- ✓ Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте своё мнение.
- ✓ Предоставьте ребенку знания о наркотиках, не избегая рассказа о положительных моментах удовольствия от них. Вам необходимо помочь сделать ему правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и необратимыми последствиями для здоровья.
- ✓ Научите ребенка говорить «НЕТ». Тогда ему легче будет 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 вместе с ним.

### Что делать, если возникли подозрения?

- ✓ Не отрицайте ваши подозрения.
- ✓ Не паникуйте. Если даже ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
- ✓ Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока вы не справились с вашими чувствами.
- ✓ Если ребенок не склонен обсуждать с вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.
- ✓ Важно, чтобы вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как вы сами справляетесь с вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.
- ✓ Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.



Составитель: педагог-психолог Г(О)БУ ППМСП-центра Мезенцева В.В.

