

# **Как защитить и уберечь своих детей от наркотиков**

## **Памятка для родителей**

**Москва 2019**

## Это необходимо знать каждому !

Дети взрослеют, меняются и часто под «проблемой переходного возраста» родители не могут разглядеть настоящей беды, которая постучалась в их дом.

Особенностями современной подростковой субкультуры является крайне опасные эксперименты молодежи с различными наркотическими и психоактивными веществами.

Изменения поведения подростков на этапе первых проб наркотических веществ имеют **общие признаки** потребления (иногда их принимают за типичное поведение подростков):

- ✓ явно проявляющаяся скрытность ребенка, увеличение времени пребывания ребенка вне дома, на улице;

- ✓ снижение учебной мотивации (падает интерес к учебе, к прежним увлечениям), частые пропуски занятий, падает успеваемость;

- ✓ изменение ритма сна (в течение дня может быть вялым, медлительным, а ночью без усталости слушает музыку, смотрит фильмы, играет на гитаре и т.д., на следующий день все повторяется);

- ✓ изменение пищевого поведения (подросток может целыми днями ничего не есть, не страдая от голода, и вдруг, придя с улицы, съедает все «запасы» из холодильника);

- ✓ увеличиваются финансовые запросы, ребенок пытается найти способы удовлетворения возросших материальных потребностей (пропажа денег из дома, вещей и т.д. - это очень тревожный признак);

- ✓ появляются новые подозрительные друзья, или поведение старых приятелей изменяется, разговоры ведутся шепотом, используются непонятные фразы (жаргон, сленг);

- ✓ настроение меняется очень быстро и часто не соответствует ситуации и реальной действительности, от полной апатии до безудержной энергичности. Эти циклы не связаны с конкретными событиями, они как бы сами по себе.

- ✓

**Любые кардинальные изменения в жизни вашего ребенка могут быть ранним признаком возможной наркотизации.**

Безусловно, для того, чтобы уловить эти изменения, необходимо хорошо знать своего ребенка, быть ему другом, понимающим его переживания.

## У наркомании много лиц.

Разные виды наркотиков вызывают различные изменения во внешнем виде и поведении подростков.

Вот некоторые **специфические признаки** употребления наиболее распространенных наркотиков:

**Марихуана** (конопля, анаша). Расширены зрачки, торопливая речь, чрезмерная двигательная активность, на исходе наркотического опьянения повышенный аппетит.

**Психостимуляторы.** Двигательное перевозбуждение: подросток не может сидеть на месте, что-то все время говорит, не удерживая темы разговора. Может заниматься одной деятельностью несколько часов (например: убираться дома). Зрачки расширены.

**Опиаты.** Нарушение ритма сна: сонливость в самые неподходящие моменты, подросток поздно ложится и поздно встает, когда он периодически просыпается, сразу начинает принимать участие в разговоре. Речь при этом медленная, фразы повторяются. В состоянии наркотического опьянения подросток настроен благодушно, но только в том случае если не возникает никаких помех. Характерный признак - зрачок необычно узкий, не реагирует на свет (не расширяется). Снижена болевая чувствительность.

**Галлюциногены.** Употребление характеризуется возникновением различных галлюцинаций (зрительные, слуховые). При отмене или длительном приеме наблюдаются психозы, депрессии.

**Снотворные препараты.** Наркотическое опьянение похоже на алкогольное. Речь невнятная, нарушена координация движений, возможны галлюцинации.

**Летучие наркотически действующие вещества.** Пока длится наркотическое опьянение, состояние напоминает алкогольное воздействие. Поведение подростков шумное, вызывающее. От ребенка пахнет бензином, клеем «Момент», ацетоном.

***Самый главный вопрос, который волнует всех родителей, обеспокоенных судьбой своих детей, ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?***



Именно правильная родительская позиция, адекватная реакция на сложившуюся ситуацию, позитивная направленность на своего ребенка позволит вашим детям избежать опасных экспериментов и с наименьшими потерями преодолеть весьма сложный подростковый период.

## **Восемь нельзя, которые помогут вам и вашим детям в сложных жизненных ситуациях:**

**1. Не впадайте в панику** или истерику при возникновении беды, демонстрируйте конструктивный подход к решению проблемы и умение владеть собственным эмоциональным состоянием;

**2. Не кричите** и не воздействуйте физически на подростка. Уважайте его личность и не переступайте границы. Благодаря такой форме научения (через наблюдение за поведенческими реакциями значимых взрослых) в потенциально опасной ситуации у вашего ребенка будет возможность противостоять групповому давлению.

**3. Не поддавайтесь на шантаж.** Придерживайтесь избранной линии поведения.

**4. Не откладывайте визит** к специалисту (психологу, врачу)

**5. Не делайте, не решайте** за ребенка то, что решить и сделать должен он сам. Подростку необходимо столкнуться с неприятными последствиями своих поступков, чтобы научиться отвечать за принятое им самим решение.

**6. Не давайте** денег больше необходимого минимума.

**7. Не критикуйте понапрасну.** Если вы не согласны, выскажите свое мнение ненавязчиво, аргументировано и твердо.

**8. Не будьте занудой,** многочасовые разговоры о наркотиках, нравоучительные беседы бесполезны и могут дать только обратный эффект.

**Есть несколько несложных, но надежных правил для родителей, которые позволят Вам не потерять контакт с ребенком и удержать его от опасных экспериментов:**

- чаще беседуйте со своим ребенком на самые разные темы;
- поощряйте его инициативу;
- цените его мнение;
- относитесь с уважением к его личностно-духовным потребностям;
- для вашего подростка самым главным является время, проведенное вместе с Вами;
- попытайтесь так организовать досуг ребенка, чтобы у него оставалось, как можно меньше свободного времени (посещение музеев, театров, кружков, спортивных секций, музыкальных и художественных школ и т.п.);
- вникайте в дела ваших детей, в их увлечения, не отдаляйтесь от ваших взрослеющих детей, внимательно относитесь к любому возникающему у них вопросу;
- в повседневных хлопотах не забывайте о бесценном даре, который у вас есть – о вашем ребенке;

- любите своего ребенка безусловной любовью, не за что-то (отличные оценки, хорошее поведение и т.д.), а просто потому, что он у вас есть и сейчас рядом с вами;

- будьте примером здорового образа жизни.

Окружная комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав в Северо-Восточном административном округе города Москвы  
129090, Москва, проспект Мира, д.18

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Бабушкинского района г. Москвы  
129344, г. Москва, ул. Летчика Бабушкина, д.1, корп.1

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Лосиноостровского района г.Москвы  
129344, г. Москва, ул. Летчика Бабушкина, д.1, корп.1

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав района Свиблово г. Москвы  
129344, г. Москва, ул. Летчика Бабушкина, д.1, корп.1

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав района Северное Медведково г.Москвы  
127642, г. Москва, пр. Шокальского, д.30, корп.1

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав района Южное Медведково г.Москвы  
127081, г. Москва, Ясный проезд, д.17

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Ярославского района г. Москвы  
12337, г. Москва, Ярославское шоссе, д.122, корп.1

Прокуратура Северо-Восточного административного округа города Москвы  
127055, Москва, Институтский пер, д. 8  
тел. 8-495-681-03-01

Бабушкинская межрайонная прокуратура г. Москвы  
129301, ул. Бориса Галушкина, д.15  
тел. 8-495-682-21-44

ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ» филиал ДНЦ (детский наркологический центр)  
119034, Москва, ул. Остоженка, 53 А  
тел. 8-499-245-03-85