

**ТЕРРИТОРИАЛЬНАЯ  
КОМИССИЯ  
ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ  
И ЗАЩИТЕ ИХ ПРАВ**

**Советы родителям**

**ПОДРОСТОК И НАРКОТИКИ**



Югорск

Наркотическая зависимость у подростков часто возникает вследствие психического или эмоционального стресса, часто возникают сложности в школе, дома, во взаимоотношениях с родителями, учителями, сверстниками.

**Причинами, подталкивающими подростка к первому и последующему употреблению наркотических веществ, могут быть:**

- ✓ желание стать взрослым, приобщившись к атрибутам взрослости;
- ✓ частый показ в кинофильмах процесса употребления наркотических веществ, наряду с подчеркиванием идеи о положительности образа героя;
- ✓ заблуждения ребенка в отношении воздействия наркотиков и их последствий;
- ✓ социальное давление (уговоры, принуждение, насмешки со стороны сверстников);
- ✓ желание присоединиться к группе сверстников, самоутвердиться в компании, приняв ее нормы и атрибуты;
- ✓ неуверенность в общении, низкая популярность среди сверстников;
- ✓ эмоционально-психические состояния: желание рисковать, протест против родительской опеки, желание обратить на себя внимание постоянно занятых родителей, разочарование в любви, в близком человеке, состояние горя и отчаянья после потери близкого человека (смерть, уход или др.);
- ✓ желание уйти в другую реальность, отключиться от действительности с ее сложностями, требованиями и ограничениями;
- ✓ ореол секретности и тайны, создающийся в некоторых компаниях подростков, что превращает прием наркотиков в захватывающую игру;
- ✓ непонимание детьми реальных масштабов угрозы для здоровья приема наркотических веществ.

Дети, с одной стороны, переоценивают положительные эффекты употребления психоактивных веществ, а с другой — недооценивают реальные негативные последствия, тем более что часто таковые являются отсроченными.

**Мифы и заблуждения.**

Попробуйте обсудить с подростками наиболее распространенные мифы и заблуждения, например такие:

- ✓ если начнешь употреблять наркотики, можешь в любой момент бросить;
- ✓ к наркотикам не привыкают, это атрибут хорошего настроения, материальной состоятельности и прочее.

**Помните:** важно, чтобы ребенок поверил вам, а не знакомым и приятелям. Беседуйте в спокойной манере, покажите, что вы верите ему и доверяете. При беседе проявляйте уважение, внимательно прислушивайтесь к точке зрения ребенка. Если что-то в высказываниях подростка вас раздражает, не отвечайте сразу, лучше сделайте перерыв, чтобы успокоиться. Старайтесь избегать угроз, морализаторства.

Помогите ребенку научиться говорить "Нет", уверенно вести себя. Обсудите причины, по которым другие люди предлагают наркотики. Научите ребенка при отказе от наркотиков находить поддержку среди своих сверстников. Обсудите с ним, кто такой настоящий друг. Помните, что при такой сложной ситуации, как зависимость от наркотиков, очень важно, чтобы ребенок чувствовал рядом с собой жизнь во всех ее проявлениях и многообразии, чувствовал, что родители довольны тем, что они живут, не употребляя при этом наркотиков. Важно, чтобы удовольствие от самого себя, от окружающего мира превысило "волю наркотика", который стал хозяйничать в жизни вашего ребенка. Подчеркните, что воля любого

человека все равно больше, чем воля вещества, и вы верите, что ваш ребенок победит это зло.

**Что делать, если ваш ребенок попробовал наркотики или делает это систематически?**

**Можно по-разному реагировать на этот факт:**

- ✓ делать вид, что ничего не произошло;
- ✓ объявить войну своему ребенку;
- ✓ пытаться помочь.

**Лучшим вариантом поведения родителей, безусловно, является третий.**

**Как помочь своему ребенку в этой непростой ситуации?**

✓ Не впадайте в панику и не спешите во всем себя винить и выяснять между собой, кто виноват.

✓ Старайтесь обсудить возникшую ситуацию, когда ребенок не под воздействием наркотика или алкоголя.

✓ Не делайте спешных выводов в отношении причин, подтолкнувших вашего ребенка к употреблению наркотиков.

✓ Попробуйте в спокойном разговоре с ребенком определить, какое вещество он употребляет. Скажите ему, что наркотическая зависимость поддается лечению, и чем раньше он предпримет попытку остановиться, тем лучшим может быть дальнейший результат.

✓ Постарайтесь объяснить ребенку, что вы понимаете, как сложно и нелегко ему. И несмотря ни на что, вы продолжаете любить его и готовы помогать.

✓ Соберите информацию о службах, которые оказывают помощь детям, не спешите идти к первому попавшемуся лекарю.

✓ Обратите внимание на самого себя. Очень важно избегать фраз "Лучше бы ты умер, чем стал наркоманом", или "Ты загоняешь меня в гроб", "Я уже стала ходячим трупом" и т.п.

*Возможно, некоторые из этих признаков не имеют никакого отношения к наркотикам, поэтому не стоит делать поспешных выводов только лишь на основании одного или двух обнаруженных изменений в жизни подростка. Но и оставлять их без внимания тоже не стоит. Может быть, нужно уделить ребенку больше внимания, приложить больше усилий, чтобы установить истинные причины изменения поведения своего чада.*

Если у Вас возникли вопросы  
Вы можете обратиться в:

Югорский филиал Бюджетного  
учреждения ХМАО-Югры  
«СОВЕТСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ  
ДИСПАНСЕР»

ВРАЧ-НАРКОЛОГ – БОЯРСКИХ АНДРЕЙ  
ЛЕОНИДОВИЧ

АДРЕС: г. Югорск, ул. Таежная, 15  
ТЕЛЕФОН/ФАКС: 7-19-14

ЕДИНАЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
СЛУЖБА «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ».

Специалисты «Телефоны доверия» –  
профессиональные психологи, помощь  
предоставляется анонимно,  
телефонный звонок осуществляется  
совершенно бесплатно для звонящего  
абонента, по номеру:

**8-800-2000-122**

**Первые признаки употребления психоактивных веществ.**

**Физиологические:**

- ✓ Изменение размера зрачков (зрачки расширены или очень сужены и не реагируют на изменение освещения).
- ✓ Нарушение аппетита.
- ✓ Проблемы со сном (бессонница или продолжительный сон, даже днем).
- ✓ Медленная "растянутая" речь, часто отстает от темы и направления разговора.
- ✓ Сухость и бледность кожи.
- ✓ Замедление или ускорение темпа мышления, неадекватная реакция, повышенная говорливость.
- ✓ Агрессивность или замкнутость.

**Психологические:**

Лживость. Возбудимость, повышенная раздражительность. Внезапные перемены настроения. Потеря интереса к прежним увлечениям. Замкнутость.

**Необходимо обратить внимание на изменения в поведении ребенка, если вы заметили:**

- ✓ частые пропуски занятий в школе, утрату интереса к учебе;
- ✓ появление в лексиконе сленговых слов и выражений, таких как: "ширка" (экстракт мака), "драп", "дурь" (марихуана, производные конопли), "приход" (состояние эйфории), "винт" (название наркотика), "баян" (шприц);
- ✓ отсутствие ребенка дома в течение длительного времени; внезапные уходы из дому;
- ✓ пропажу в доме ценных вещей и денег;
- ✓ появление долгов;
- ✓ появление дома марганцовки, уксуса, шприцов, резиновых жгутов, неизвестных растворов;
- ✓ изменение круга общения, появление знакомых, связанных с наркотиками.