



ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ ПОДРОСТКАМИ

Цель этого материала - помочь родителям предотвратить угрозу или вовремя распознать её и принять меры.

Актуальность проблемы

- *Средний возраст знакомства детей с алкоголем составляет 12 лет.*
- *Средний возраст приобщения к наркотикам по России составляет 14,5 лет.*
- *Почти 50 % выпускников школ России имеют табачную зависимость.*

Проблема ПАВ в цифрах

- *Регулярно употребляют наркотики (с частотой не реже 2-3 раза в месяц) 2,6 млн. человек. Это 9,6%*
- *Пьют алкогольные напитки (включая пиво) 13,7 млн. человек. Это 49,5 %*
- *Курят табачные изделия 12,3 млн. человек. Это 45,6%*

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ



- Бледность кожи.
- Расширенные или суженные зрачки.
- Покрасневшие или мутные глаза.
- Замедленная речь.
- Плохая координация движений.
- Следы от уколов.
- Свернутые в трубочку бумажки.
- Шприцы, маленькие ложечки, капсулы, бутылочки.
- Нарастающее безразличие.
- Уходы из дома и прогулы в школе.
- Ухудшение памяти.
- Невозможность сосредоточиться.
- Частая и резкая смена настроения.
- Нарастающая скрытность и лживость.
- Неряшливость.

Эти симптомы являются косвенными. Для подтверждения злоупотребления наркотиками и зависимости от них необходима консультация врача-нарколога.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ?



- ✓ Не отрицайте Ваши подозрения.
- ✓ Не паникуйте. Если даже Ваш ребёнок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
- ✓ Не набрасывайтесь на ребёнка с обвинениями.
- ✓ Поговорите с ребёнком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока Вы не справились с Вашими чувствами.
- ✓ Если ребёнок не склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о Ваших опасениях и переживаниях. Предложите помощь.
- ✓ Важно, чтобы Вы сами были образцом для подражания. Ваш ребёнок видит ежедневно, как Вы справляетесь сами 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.



КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ (ПАВ)?

- *Лучший путь - это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребёнком.*
- *Учитесь видеть мир глазами ребёнка.*
- *Учитесь слушать. Поймите, чем живёт Ваш ребёнок, каковы его мысли, чувства.*
- *Рассказывайте о себе, чтобы ребёнку было легче говорить о себе.*
- *Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.*
- *Научите ребёнка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики. Разделяйте проблемы ребёнка и оказывайте ему поддержку.*
- *Учите ребёнка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.*

Статья подготовлена по материалам САНБЮЛЛЕТЕНЬ.ru (<http://sanbyulleten.ru>).

