

"Боль нечеловеческая... Будто внутрь забралась шайка садистов, одни- кости сплющиваются, другие- суставы выворачиваются, третья - гвозди всюду забивают...Если бы все начиналось сломки, не было бы ни одного наркомана".

Психологи считают, что правдивая и полная информация о последствиях употребления наркотиков и умение противостоять искушению могут стать своеобразной прививкой для ребенка. И сделать такую прививку должны родители.

В РОЛИ АНГЕЛА-ХРАНИТЕЛЯ

Что вы можете предпринять, чтобы оградить ребенка от наркотиков?

Создайте приятную атмосферу в семье. Если ребенку плохо с родителями, он начинает искать близкую ему эмоциональную среду. Скорее всего это будет подростковая компания. А так как наркомания среди подростков сейчас распространена, вероятность того, что ему предложат наркотик, достаточна велика. Задача родителей- с раннего детства тщательно отбирать ребенку друзей, приглашать их в дом, общаться с ними. Только тогда у вас будет возможность влиять на ребенка и его друзей, когда они подрастут. Поддерживайте с сыном, дочерью эмоциональный контакт: вникайте в их интересы, сопреживайте увлечениям, показывайте свою любовь. Кстати, сами юные наркоманы среди причин, которые их подтолкнули к употреблению рокового зелья, чаще всего называют неблагоприятный климат в семье.

Воспитывайте жизнелюбие. Ребенок не должен каждый день слышать от вас, как тяжела жизнь, сколько вокруг плохих людей, какие ужасные дороги и какая гадкая погода. Пощадите говорите о том, как хорошо быть здоровым, сколько интересных занятий и замечательных мест есть на свете и какое счастливое будущее ждет вашего ребенка. Если мы сами не верим, что жизнь прекрасна и удивительна, что можем противопоставить наркокультуре? Учите самоуважению. Дети с высоким уровнем самоуважения чаще отвечают "нет", когда им предлагают попробовать спиртное или наркотик. Сформировать самоуважение можно, если часто хвалить ребенка даже за незначительные успехи, ставить перед ним реальные цели, привлекать к совместной работе, чтобы он чувствовал себя частью команды и получал удовлетворение от выполненных обязанностей. Помогите сформировать собственное отношение к наркотикам. В 12-14 лет дети знают о наркотиках многое, говорят о них друг с другом. Дайте ребенку понять, что с вами тоже можно это обсуждать. Подготовьтесь к разговору, чтобы не оказалось, что ребенок знает о

предмете больше, чем вы. Не читайте лекций, не напирайте на вредность наркотиков для здоровья: гепатит В, СПИД - все это для подростка пустые слова.

Зато для него очень важно стремление к независимости.

На этом и сыграйте: объясните ребенку, что если он вдруг пристраститься к наркотикам, то утратит всякую самостоятельность. Все, что он станет делать, будет зависеть уже не от него, а от распространителей зелья. На нем будут зарабатывать большие деньги, а он расплатится своей жизнью. Научите, как себя вести, если среди знакомых появится наркоман. Любой подросток может оказаться в ситуации, когда наркотики начнут употреблять кто-то из знакомых. В этом случае очень важно сразу повести себя правильно. Не надеяться самому спасти друга: наркомана должны лечить специалисты. Единственное, что подросток может сделать, это объяснить другу: если тот не прекратит принимать наркотики, он будет вынужден с ним расстаться. Внушите ребенку, что своим уходом он может подтолкнуть наркомана к лечению, в то время как оставаясь рядом, наоборот, выступит в роли сообщника. Нельзя покрывать наркомана перед родственниками, давать ему денег, одолживать вещи, приглашать на ночные клубы.

МАРИХУАНА НЕ БЕЗОБИДНА

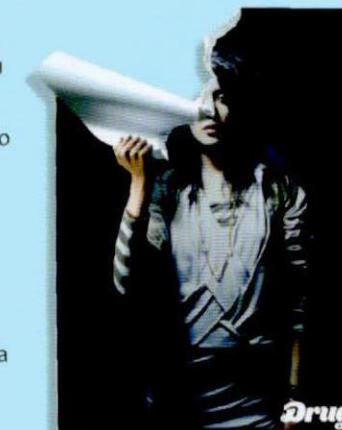
Курение марихуаны- лишь первый шаг к другим, более сильным наркотикам. По статистике, 60% из тех, кто попробовал марихуану, в дальнейшем перешли на героин. И, наоборот, только 1 из 98 человек, не куривших марихуану, решился на употребление героина.

ОТКАЗАТЬСЯ С ПЕРВОГО РАЗА

Исследования социологов показали, что:

- 61% опрошенных попробовали наркотик в тот же день, когда он был предложен;
- 7% сначала отказались, но потом попробовали в ближайшие 10 дней;
- 12% - в течение месяца;
- 9% - позднее.

Из тех, кто не устоял в первый день, более 80% за 10 дней пробовали наркотик повторно.



ПРИЗНАКИ НАРКОМАНА



Научите подростка распознавать больных наркоманией и сами встревожьтесь, если заметите у ребенка из близкого окружения такие признаки:

- одежда всегда с длинными рукавами, независимо от погоды и обстановки;
- неестественно узкие или расширенные зрачки;
- сухие волосы, отекшие кисти рук, темные, разрушенные зубы;
- невнятная, растянутая речь или неуклюжие движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта;
- явное стремление избегать встреч со взрослыми членами вашей семьи;
- бросающиеся в глаза изменения поведения и настроения;
- резкость и непочтительность в ответах на вопросы;
- пропажа вещей или денег после появления наркомана у вас в доме;
- "новые друзья" никогда не приходят в дом;
- у них, как правило, нет имен;
- они ничем не заняты или скрывают свои занятия;
- никогда ничего не передают ребенку через вас по телефону;
- с появлением новых друзей старые значат все меньше.

НАСКОЛЬКО РИСКУЕТ ВАШ РЕБЕНОК?

Наркологи выделяют биологические и социальные факторы, которые повышают риск приобщения ребенка к наркотикам.

1. Тяжелая беременность матери и сложные роды.
2. Тяжелые или хронические заболевания, перенесенные ребенком в раннем возрасте.
3. Сотрясения головного мозга (особенно многоократные).
4. Неполная семья, воспитание ребенка одним родителем.
5. Занятость родителей (постоянные командировки, разъезды).
6. Отсутствие родных братьев и сестер.
7. Алкоголизм или наркомания у близких родственников.
8. Психические заболевания в роду, тяжелый характер или частые нарушения общепринятых правил поведения у кого-либо из близких родственников.
9. Раннее (12-13 лет) начало самостоятельной жизни и преждевременное освобождение от опеки родителей.
10. Гиперопека со стороны родителей.
11. Искаженные отношения в семье, которые могут привести к неправильному освоению социальных ролей.
12. Легкий и неконтролируемый доступ к деньгам и непонимание того, каким трудом они достаются родителям.



ТЕЛЕФОНЫ ПОМОЩИ:

Все наркоманы
 прекращают принимать
 наркотики!
 Но не многие это удается
 при жизни

ОГРНФОРМИ ПО ДОУКЕТ

Наркотики позволяют получать положительные эмоции когда и где угодно, не нужно усилив, чтобы почувствовать себя счастливым: нет нужды воспитывать себя, шаг за шагом преодолевать трудности, расти, взросльть. У подростка-наркомана не происходит тренировки воли и накопления жизненного опыта, которые помогают человеку в трудную минуту удержаться на плаву.

РЕАЛБНОСТЬ ТАКОВА

По разным источникам, в России от 3,5 до 4 млн наркоманов. 3 млн употребляют героин (в прошлом году его было продано 100 тонн); из них 2 млн - подростки до 19 лет. Мировой опыт убеждает: нет никакой надежды приостановить распространение наркотиков полицейскими мерами. В Таиланде, где за контрабанду наркотиков полагается смертная казнь, их все равно производят и все равно продают. Единственная возможность оградить ребенка от страшной напастисоступить ему так, чтобы у него не было потребности прибегать к эрзац-счастью, чтобы реальная жизнь могла сделаться счастливым.

Очень быстро психика устает от экстремальных нагрузок, которые дает наркотическая эйфория. Жизнь без наркотика теперь сопровождается подавленностью и депрессией. Организм мстит за совершенное над ним насилие. В какой-то момент, если наркоман не получает очередную дозу, он ощущает тяжелейшую тоску-склоняется отсутствие тренировки и опыта управлять собой.

На этом этапе помимо психологических факторов начинают заявлять о себе и биологические. Химические вещества, составляющие наркотик, встраиваются в обмен веществ человека, и если их недостает, возникают физические страдания-ломка. Вот как ее описывают сами наркоманы:

262-75-11

Телефон доверия
 антинаркотической комиссии
 Краснодарского края

245-45-02

Телефон доверия
 наркологического диспансера

214-54-48

Телефон доверия
 регионального управления ФСКН
 России по Краснодарскому краю

www.narko23.ru

ГБУЗ «Наркологический диспансер»
 Министерства здравоохранения
 Краснодарского края

admkr.krasnodar.ru

- официальный Интернет-сайт
 администрации Краснодарского края

