



Памятка студентам, родителям, классным руководителям: «Наркомания – путь в никуда»

Здоровье ребёнка - самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, всё больше и больше подростков начинают употреблять наркотики. Мы хотим помочь вам оградиться от этой беды. Наверняка каждый из вас не хотел бы, чтобы ваш ребёнок пристрастился к употреблению наркотиков, и задумывается о том, что нужно сделать уже сейчас, чтобы избежать этого. Тем более, что защита ребёнка от наркотиков должна начинаться так рано, как только это возможно.

ЧТО ТАКОЕ НАРКОТИКИ?

К наркотикам относятся вещества, которые способны вызывать эйфорию (приподнятое настроение), вызывают психическую или физическую зависимость (потребность снова и снова использовать это вещество), причиняют существенный вред психическому и физическому здоровью человека.

ЧТО ТАКОЕ НАРКОМАНИЯ?

Наркомания - общее поражение личности, с осложнениями со стороны физического здоровья. Это значит, что человек, принимающий наркотики, постепенно уничтожает свои лучшие нравственные качества; становится физически не вполне нормальным; теряет друзей и семью; не может приобрести профессию или забывает имеющуюся и, в конце концов, полностью разрушает свой организм.

КАКОВА СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ НАРКОМАНА?

Если речь идёт об употреблении наркотиков внутривенно, то средняя продолжительность жизни с момента первого укола обычно составляет 7-10 лет непрерывного потребления. Иногда этот период может продлиться до 15 лет, но есть люди, которые погибают уже через 6-8 месяцев.

КАКИЕ ПРИЧИНЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ПРИВОДЯТ НАРКОМАНОВ К СМЕРТИ?

Чаще всего причинами смерти являются травмы, передозировки, отравления некачественными наркотиками и различные заболевания - сепсис (заражение крови), воспаление лёгких, заболевания печени, СПИД.

МОЖНО ЛИ ПО ВНЕШНЕМУ ВИДУ ОТЛИЧИТЬ НАРКОМАНОВ ОТ ОБЫЧНЫХ ЛЮДЕЙ?

- длинные рукава одежды всегда независимо от погоды и обстановки;
- неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения;
- неряшливый вид, сухие волосы, отёкшие кисти рук;
- невнятная "растянутая" речь или неуклюжие движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта.

НА КАКОЙ СТАДИИ НАРКОМАНИИ ИЗЛЕЧИМА? КОГДА ЕЩЁ НЕ ПОЗДНО ЛЕЧИТЬ НАРКОМАНИЮ?

С наркоманией не поздно бороться никогда. Но в определённом смысле она неизлечима. Как только человек получает психическую зависимость от наркотиков, то есть становится наркоманом, он приобретает неизлечимое заболевание. Конечно, он способен научиться жить без наркотиков, но он всегда будет иметь высокий риск возобновить их употребление.

КАК ОГРАНИЧИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ НАРКОМАНИИ?

Одна из важных задач сейчас - снизить уровень наркомании. Меры, предлагаемые для этого, чрезвычайно разнообразны и варьируют от применения военной силы до полной легализации всех наркотических средств. Некоторые специалисты считают необходимым ограничить доступность наркотиков, другие полагают, что важно уменьшить спрос. Ограничить доступ к наркотикам оказалось трудно, практически невозможно. Несмотря на частые сообщения о конфискации крупных партий наркотиков, их по-прежнему легко раздобыть в любой части страны. Очень сложно контролировать транспортировку и распространение наркотических средств. Они являются важным элементом экономики многих развивающихся стран. Колоссальный доход, который можно получить от производства и продажи наркотиков, побуждает многих людей идти на риск, связанный с противозаконными действиями.

КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ С ЗАКОНОМ ЧАЩЕ ВСЕГО ВОЗНИКАЮТ У НАРКОМАНОВ?

В Уголовном кодексе Российской Федерации предусмотрено наказание за незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозку и сбыт наркотических веществ, склонение к употреблению наркотических веществ, незаконное культивирование запрещённых к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества, организацию, либо содержание притонов для приготовления наркотических веществ. Кроме того, наркоманов часто привлекают к ответственности и лишают свободы за

преступления, которые не связаны наркотиками напрямую: кражи, мошенничество и грабежи.



ПРИЧИНЫ ПОДРОСТКОВОЙ НАРКОМАНИИ

Подросток не может изменить внешний мир, среду своего обитания и общения. Внутренняя система ценностей, позволяющая отгородиться от внешнего мира, сбежать в себя, в свой внутренний смысл, у него еще не сформировалась. В результате игнорировать действительность оказывается очень сложно, особенно если окружающее провоцирует депрессию и одиночество. Осознанно или неосознанно, хочется убежать от реальности. Самым легким способом такого "химического бегства" от окружающего и от самого себя, парализующим восприятие внешнего мира, и являются наркотики.

ЗАВИСИМОСТЬ

Зависимость от наркотиков - это глубинная, непреодолимая тяга повторно испытать ощущения, полученные от употребления этого вещества. Сила этого влечения такова, что оно становится главенствующим и превосходит все естественные и приобретенные потребности. Тяга к "повтору ощущений" становится в большинстве случаев единственным и главным стремлением в жизни. Напряжение, подавленность, волнение и возбуждение усиливают потребность употребить наркотики, но это случается не всегда. Тяга может возникнуть и без внешних причин.

Существует различие между психической и физической зависимостью.

Психическая зависимость означает, что человек добивается внутреннего равновесия только с помощью наркотиков. Тот, кто нашёл действие наркотика приятным, легко склоняется к тому, чтобы повторить этот опыт. В конце концов, человек не может обходиться без возбуждающего или успокаивающего действия наркотиков. Возникает необходимость снова и снова употреблять наркотики. Когда сформировалась психическая зависимость, можно говорить о наркозависимости в полном смысле этого слова.

Физическая зависимость от наркотиков означает, что они уже включились в обмен веществ в организме. Уже какую-то часть действий организм не хочет делать сам, он поручает это наркотическому веществу. Наркотики принимаются уже не для того, чтобы испытать приятное ощущение, а для того, чтобы избежать мучительного явления начинающегося синдрома отмены, когда в организм перестаёт поступать наркотическое

вещество. Для преодоления ломки наркозависимый может принять новую дозу наркотика, а может обратиться в наркодиспансер или в другую клинику, где ему помогут преодолеть это состояние.



ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ ВАШИМ РЕБЁНКОМ

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребёнка от наркомании. Существуют различные пути влияния на отношение детей к наркотикам. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

1. ОБЩАЙТЕСЬ ДРУГ С ДРУГОМ

Общение - основная человеческая потребность, особенно для взрослых и подростков. Если по каким-то причинам вы перестали общаться, возникают проблемы, нарастает непонимание, и в итоге вы оказываетесь изолированными. Отсутствие общения заставляет подростка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Помните об этом и всегда будьте готовы к откровенному, открытому общению.

2. ВЫСЛУШИВАЙТЕ ДРУГ ДРУГА

Умение слушать - основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребёнку и выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам вашего ребёнка, не споря с ним;
- не настаивать, чтобы ребёнок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо.

3. СТАВЬТЕ СЕБЯ НА ЕГО МЕСТО

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно.

4. РАССКАЖИТЕ ЕМУ О СВОЁМ ОПЫТЕ

Очень часто ребёнку трудно представить, что вы тоже были молоды. Расскажите ему, что и перед вами стояли проблемы выбора и принятия решения, хотя не следует пересказывать длинные истории из вашего детства, начинающиеся словами: "Когда я был в твоём возрасте...". Объясните ребёнку, что в детстве вы тоже были не подарок и тоже делали ошибки. В сложных ситуациях очень помогает совместное обсуждение проблемных вопросов. Вспомните поговорку "Одна голова хорошо, а две лучше". Также, пусть ваш ребёнок знает, что и вы хотели бы делиться с ним своими проблемами и заботами. Покажите ему, что вы тоже человек и ничто человеческое вам не чуждо.

5. БУДЬТЕ РЯДОМ

Вы не можете всегда быть рядом со своим ребёнком. Вам нужно работать, да и отдыхать когда-то тоже надо. Вы можете установить определенное время, когда можно собраться вместе и обсудить любые проблемы и заботы. Или договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребёнок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

6. ДЕЙСТВУЙТЕ ТВЁРДО, НО ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО

Быть твёрдым - это не значит быть агрессивным. Это значит быть уверенным, что ваши взгляды и чувства известны, и вы хотите, чтобы ребёнок их уважал. Будьте последовательны! Не меняйте своих решений, не угрожайте тем, чего вы никогда не сделаете, - это может подорвать доверие к вам.

7. ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ ВМЕСТЕ

Очень важно устраивать с ребёнком совместный досуг, вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, просто совместный просмотр телевизора. Для ребёнка важно иметь интересы, которые будут альтернативой употреблению наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении употребления наркотиков.

8. ДРУЖИТЕ С ЕГО ДРУЗЬЯМИ

Очень часто ребёнок впервые пробует наркотик в кругу друзей. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой.

9. ПОМНИТЕ, ЧТО ВАШ РЕБЁНОК УНИКАЛЕН

Любой ребёнок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребёнку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это в свою очередь заставляет ребёнка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

10. ПОДАВАЙТЕ ПРИМЕР

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но то, как, в каких количествах вы их употребляете, - это уже другой вопрос. Здесь очень важен родительский пример. Например, родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей даёт повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление так называемых "разрешённых" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещённых".



СИМПТОМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПОДРОСТКОМ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

Определить, употребляет ваш ребёнок наркотики или нет, сложно, особенно если ребёнок сделал это в первый раз или употребляет наркотики периодически. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине. И всё же стоит насторожиться, если проявляются:

Физиологические признаки:

- бледность или покраснение кожи;
- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
- резкие скачки артериального давления;
- расстройство желудочно-кишечного тракта.

Поведенческие признаки:

- беспричинное возбуждение, вялость;
- нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;
- уходы из дома, прогулы по неуважительным причинам;
- трудности в сосредоточении на чём-то конкретном;
- бессонница или сонливость;
- болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
- избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;
- снижение успеваемости;

- постоянные просьбы дать денег;
- пропажа из дома ценностей;
- частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;
- самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
- частое вранье, изворотливость, лживость;
- уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;
- неопрятность внешнего вида.

Очевидные признаки:

- следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки;
- бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;
- закопченные ложки, фольга;
- капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
- папиросы в пачках из-под сигарет.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО ПРОИЗОШЛО - ВАШ РЕБЁНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ?

Найдите смелость признаться себе в том, что ваш ребёнок болен, и скажите ему о своих подозрениях. Только не пытайтесь начинать разговор в тот момент, когда ваш ребёнок еще находится под воздействием наркотика - это бессмысленно. Дождитесь, когда он полностью придёт в себя. Не настраивайтесь на лёгкую победу. Скорее всего, вы даже не дождётесь честного признания. Наркоманию называют "болезнью отрицания", потому что заболевший человек даже самому себе не признаётся в своей зависимости, ему всегда кажется, что стоит только захотеть, и он сможет бросить наркотик. Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Берегите собственные силы, они вам ещё пригодятся. Тем более, что выплеском эмоций добиться чего-то будет сложно. Представьте себе, как вы бы себя вели, заболел ваш ребёнок другой тяжёлой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придет в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться намного глубже.

Дайте ребёнку полную информацию о том, что его ждёт в будущем, какие необратимые процессы будут происходить в организме, если отказаться от лечения. Очень важно выяснить, почему ваш ребёнок прибегнул к наркотикам. Когда вы это выясните, можно попытаться работать с причиной, а не с симптомами. Если состояние здоровья или поведение ребёнка доказывает, что он принимает наркотики регулярно, значит, пришло время решительных действий.

Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам!

Подготовила заместитель директора по ВР Алексеева К.С.

(использована информация из Интернет-источников)