



Уполномоченный
по правам ребенка
в Краснодарском крае



Министерство здравоохранения
Краснодарского края

КАК РАСПОЗНАТЬ ЗАВИСИМОСТЬ?

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
(ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ)

Краснодар, 2020

Редакционная коллегия:

Уполномоченный по правам ребенка
в Краснодарском крае

Т. Ф. Ковалева

Министр здравоохранения Краснодарского края

Е. Ф. Филиппов

Авторский коллектив:

Начальник организационно-аналитического отдела
аппарата Уполномоченного по правам ребенка
в Краснодарском крае

Н. С. Одинцова

Главный внештатный специалист психиатр-нарколог
министерства здравоохранения
Краснодарского края

Д. А. Любченко



Окружающий нас мир прекрасен и разнообразен. Он предоставляет огромный выбор возможностей для личного и профессионального роста. Но в то же время современный мир полон сомнительных соблазнов и реальных опасностей, одними из которых являются наркотики. Родительский долг — уберечь и сохранить жизни наших детей. Для того, чтобы справиться с этой непростой задачей и противостоять возникающим угрозам, важно и нужно знать о причинах и ранних признаках наркотизации несовершеннолетних.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ, ПСИХОТРОПНЫХ ИЛИ ОДУРМАНИВАЮЩИХ ВЕЩЕСТВ

- любопытство;
- незнание последствий потребления;
- желание казаться более взрослым, неверные, искаженные представления о «взрослости»;
- стремление обратить на себя внимание родителей, близких людей;
- серьезные внутренние психологические конфликты, проблемы социализации, низкая самооценка;
- бунтарство как форма протеста против общепринятых норм и правил;
- отсутствие занятости, неорганизованность досуга подростка.

ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ:

- бледность, или, наоборот, покраснение лица, кожных покровов
- замедленная или ускоренная речь
- потеря аппетита
- нарушение координации движений
- покраснение глаз, «мутный» взгляд
- расширенные или суженные зрачки
- похудение, общее истощение
- хронический кашель

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ:

- нарастающая скрытность
- изменение интересов, утрата прежних увлечений
- уходы из дома
- снижение успеваемости
- прогулы занятий
- смена круга общения, друзей
- беспричинное возбуждение
- вялость, безразличие

- резкие смены настроения
- нарушения памяти и внимания
- возросшая потребность в деньгах
- пропажа из дома денег и ценных вещей
- частые телефонные звонки, особенно от незнакомых людей
- неопрятный внешний вид

Если пришла беда...

Многие родители боятся огласки и «закрывают глаза» на первые факты употребления наркотиков или других одурманивающих веществ своими детьми. Это одна из самых распространенных ошибок родителей.

Однако следует помнить, что даже одна проба любого вещества из группы «аптечных наркотиков» может привести не только к отрицательным, но и опасным последствиям для здоровья человека, например, вызвать психоз или привести к угрожающим жизни состояниям: крайне тяжелому отравлению вследствие передозировки или аллергической реакции, развитию комы, а порой закончиться трагически, когда спасти жизнь ребенка уже не удастся, несмотря на все принятые меры.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ?

- Удержитесь от проявления первых негативных эмоций — не ругайте, не угрожайте, не наказывайте Вашего ребенка, не применяйте к нему физическую силу, это может его оттолкнуть. Но и не откладывайте решение этой проблемы!
- Не стоит впасть в панику. Как Вы знаете, паника — не лучший помощник! **Помните, данная ситуация поправима, если вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно.**
- Не теряйте времени на нравоучительные беседы. Лучше поддержите подростка, покажите ему, что проявляете внимание и заботу. Поговорите доверительно с ребенком, убедите его, что Вы действуете в его интересах, дайте ему понять, что Вы его любите и искренне хотите помочь.
- Обсудите эту ситуацию с другими членами семьи и выработайте единую позицию.
- Не пытайтесь бороться в одиночку и не допускайте самолечения.

- В случае, если состояние подростка может быть расценено как тяжелое состояние опьянения от употребления алкоголя, наркотиков или других одурманивающих веществ, немедленно вызывайте скорую медицинскую помощь!
- Если вы предполагаете, что ребенок употребляет алкоголь или наркотики, без промедления обращайтесь за квалифицированной помощью к специалисту — врачу психиатру-наркологу.



ПОМНИТЕ!

Только своевременно оказанная медицинская помощь на ранних стадиях начала употребления психоактивных веществ поможет предотвратить развитие серьезных и опасных последствий. От того, насколько своевременно будут приняты действенные меры, зависит успех преодоления этой проблемы.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

От чего зависит, станет ли Ваш ребенок пробовать наркотики и станет ли он наркоманом?

Если ребенок комфортно чувствует себя в семье, то он, вряд ли станет пробовать наркотики.

Но если ребенок испытывает чувство одиночества, если в трудную минуту ему не у кого найти поддержку и защиту, то наркотик может стать для него тем, чего ему не хватает в жизни. В отдельных случаях даже однократное употребление наркотика может привести к зависимости от него.

В общении с ребенком есть важные правила, которые становятся простыми, если входят в привычку. Они помогают родителям устанавливать с детьми отношения взаимного уважения и доверия.

- **Разговаривайте друг с другом:** если общение отсутствует, Вы отдаляетесь друг от друга.

- **Умейте выслушать внимательно,** с пониманием, не перебивая и не настаивая на своем.
- **Рассказывайте Вашим детям о себе.** Пусть они знают, что Вы готовы поделиться с ними, а не уходите в себя.
- **Будьте тверды и последовательны:** не выставляйте условия, которых не можете выполнить. Ребенок должен знать, чего от Вас ожидать.
- **Будьте рядом:** важно, чтобы дети понимали, что дверь к Вам открыта и всегда есть возможность побыть с Вами и поговорить.
- **Старайтесь все делать вместе,** планировать совместные дела, как можно активнее развивать интересы ребенка, чтобы дать альтернативу, если ему вдруг предстоит делать выбор, где одним из предложенных вариантов будет наркотик.
- **Общайтесь с его друзьями:** подросток часто ведет себя тем или иным образом, находясь под влиянием окружения.

- **Показывайте пример.** Алкоголь, табак, медикаменты — их употребление — привычка, которая может вызвать проблемы. Все эти вещества легальны, но то, как Вы их употребляете, какое место они занимают в Вашей жизни, — пример для Ваших детей.



Помните, что ребенок нуждается в Вашей поддержке. Помогите ему поверить в свои силы. Не запугивайте: ребенок может перестать Вам доверять!

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ И ПОМОЩЬЮ?

**ГБУЗ «Наркологический диспансер»
министерства здравоохранения**

Краснодарского края

**Диспансерно-поликлиническое
отделение № 2**

г. Краснодар, ул. Евдокии Бершанской, д. 17

телефон:

8 (861) 266-34-90, 8 (861) 266-74-60

Единый консультативный телефон:

8 (861) 245-45-02

www.narco23.ru

**Уполномоченный по правам ребенка
в Краснодарском крае**

Отзывчивый телефон:

8 (861) 268-41-17

www.куб.дети

e-mail: uprkk1@list.ru

Единый детский телефон доверия

8-800-2000-122

**также Вы можете обратиться
в наркологический кабинет медицинской
организации по Вашему месту жительства**