

Цикл бесед с родителями

Здоровье ребенка в наших руках



Причины, признаки и профилактика детской наркомании

Актуальность проблемы



- Хотя некоторые исследования показали, что употребление наркотиков у подростков уменьшилось с 2001 года, их число всё ещё высоко.
- **30 % школьников в возрасте от 10 до 12 лет** говорят, что употребляли наркотики по крайней мере один раз.

Дети говорят, что они решили употреблять наркотики, потому что они ХОТЯТ:

- Избавиться от скуки
- Чувствовать себя хорошо
- Забыть свои проблемы и расслабиться
- Удовлетворить своё любопытство
- Рискнуть
- Облегчить боль
- Показать свою независимость
- Принадлежать к определенной группе и выглядеть круто.



Как можно понять, употребляет ли ребенок наркотики?



- Главное обращать внимание на изменения в поведении, отношении, во внешнем виде, в компании друзей и в занятиях. Имейте в виду, что многие признаки, перечисленные ниже, могут так же быть вызваны стрессом, депрессией или другими подростковыми проблемами.
- Проконсультируйтесь с врачом или психологом, если ваш ребёнок имеет эти симптомы.
- Своевременная помощь, сможет помочь ребенку встать на правильный путь и разработать более эффективные навыки, как справиться с возможными проблемами.
- Важно следить за любыми изменениями во внешности вашего ребенка, в личности, в отношении или в поведении.

Физические проявления

- Потеря аппетита, повышение аппетита, изменения в предпочтениях в еде, необъяснимое увеличение или потеря в весе
- Замедление ходьбы, слабая физическая координация
- Неспособность спать
- Пустой взгляд, красные или слезящиеся глаза
- Холодные, потные ладони
- Одутловатое лицо, покраснения или бледнота
- Запахи вещества в дыхании, от тела или одежды
- Гиперактивность, чрезмерная активность
- Насморк, кашель
- Покалывание рук, ног
- Тошнота, рвота или чрезмерное потоотделение
- Дрожь в ногах или руках



Изменения в деятельности

- Снижение успеваемости в школе
- Потеря интереса к семье
- Рассеянность внимания, забывчивость
- Отсутствие мотивации, энергии, чувства собственного достоинства
- Отношение «я не люблю»
- Нервные срывы
- Капризность, раздражительность, нервозность
- Чрезмерная потребность в уединении
- Скрытное или подозрительное поведение
- Хроническая нечестность
- Необъяснимая потребность в деньгах



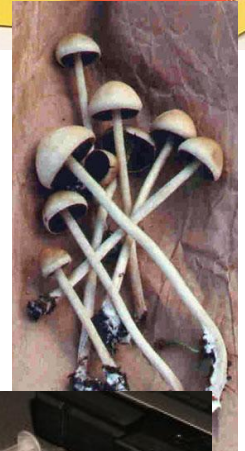
Специфические синдромы наркотиков:

- **Алкоголь:** Неуклюжесть, красные глаза, повышенные тона в разговоре, сонливость, затмение рассудка, расширенные зрачки;
- **Табачные изделия/никотин:** запах табака изо рта и от рук;
- **Ингаляторы (клей, растворители и др.):** слезящиеся глаза, эйфория, раздражительность, тревожность; ослабленное зрение, головные боли, тошнота, изменения в аппетите, сонливость;
- **Марихуана:** Стекланные, красные глаза, повышенные тона в разговоре, неуместный смех, сонливость; увеличение или потеря веса, потеря интереса и мотивации; нарушение баланса артериального давления: повышение в положении «лежа», снижение в положении «стоя».



Специфические синдромы наркотиков:

- **Стимуляторы (солутан, эфидрина гидрохлорид, пиралгин):** гиперактивность, эйфория, раздражительность, тревожность; чрезмерная разговорчивость, способность находиться длительное время без еды и сна; расширенные зрачки, потеря веса;
- **Подавители (барбитураты, транквилизаторы, феназепам, реланиум, реладорм) :** как будто алкогольное опьянение, трудности с координацией внимания, неуклюжесть, невнятная речь, сонливость;
- **Галлюциногены (циклодол, грибы и др.):** расширенные зрачки, странное и иррациональное поведение, паранойя, агрессия, галлюцинации, перепады настроения;
- **Героин:** потоотделение, рвота, кашель, потеря аппетита, отсутствие реакции зрачков на свет



Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребенком



1. Общайтесь друг с другом

- Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?

Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.



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 ребенку;
 - выслушивать его точку зрения;
 - уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;
- **Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает.** Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

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. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо.
- **Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.** Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!



4. Проводите время вместе



- Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. **Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.**

5. Дружите с его друзьями

- Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. **Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее.** Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.
- Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.



6. Помните, что ваш ребенок уникален

- Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку 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 ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.
- Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений!
- Нужно время от времени распоряжаться собой полностью — т. е. нужна своя доля свободы. Без неё — задохнется дух.



7. Подавайте пример

- Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей.



Стремитесь к идеалу в себе – ведите ТРЕЗВЫЙ, здоровый образ жизни!

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер **можно уберечь ребенка** от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный **положительный результат.**



Благодарю за внимание!

- **Будьте здоровы и счастливы!**

