***Информация для родителей.***

*Уважаемые родители! Мы уверены в том, что Вы, так или иначе, знаете семьи, в которых дети в подростковом возрасте стали употреблять наркотики.*

*Мы надеемся, что вы сочувствуете этим людям и передадите им эту информацию. А если у вас есть беспокойство, сомнения и вы подозреваете, что ваш сын или дочь «что-то» употребляют, то эта информация для вас.*

***Мифы и правда*** ***о подростковой наркозависимости.***

***Миф: «Я хорошо знаю своего ребенка и сразу пойму, если он*** ***«что-то» употребляет».***

Правда: В большинстве случаев родители обнаруживают, что их сын или дочь употребляют наркотики через 3-4 года после первой пробы. Подросткам удается долгое время скрывать

употребление и убеждать родителей, что «все хорошо».

***Миф: «В том, что мой ребенок начал употреблять наркотики,*** ***виновата плохая компания».***

Правда: Наши исследования показывают, что дело не в компании, а в проблемах взаимоотношения в семье. Если эти проблемы не решаются, то подросток попадает в компанию, употребляющую наркотики.

***Миф: «Нужно изолировать подростка от «дурной компании» и*** ***все будет хорошо».***

Правда: Опыт показывает, что трудно оградить подростка от наркотиков, если не улучшить отношения в семье, а в этом может помочь обращение к специалистам.

*Не откладываете ваши сомнения и беспокойство.*

*Анонимно и конфиденциально обсудите вашу ситуацию со школьным психологом или социальным педагогом.*

|  |
| --- |
| **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ****Берегите детей от беды (профилактика наркозависимости)**Наркотики и дети. Два этих слова, само сочетание которых нам кажется противоестественным, сегодня очень часто произносятся вместе. Можно без всякого преувеличения утверждать – наркотики становятся неотъемлемым компонентом молодёжной субкультуры.Откуда пришла в Россию эта беда? Сегодня многие склонны обвинять во всём Запад, считая молодёжную наркоманию результатом бездумного усвоения западной культуры. Так ли это на самом деле? Распространение наркотиков http://gigabaza.ru/images/8/14064/m1623fc87.jpgобъясняется и действием субъективных факторов.Сегодня страна переживает один из сложнейших этапов своего развития. Экономическая и социальная нестабильность, разрушение традиционной системы ценностей и нравственных ориентиров – всё это способно порождать ощущение беспомощности и отчаяния даже у взрослых. Особенно сложно найти себя в столь непостоянном мире молодому человеку, чей взгляд на жизнь только формируется. Возникает желание уйти, «спрятаться» от жизни, почувствовать себя в безопасности. Наркотики же создают для многих юношей и девушек иллюзию такой «внутренней безопасности», на время дают возможность испытать чувство психологического комфорта, благополучия.Традиционно борьба с молодёжными наркоманиями и токсикоманиями осуществлялась за счёт запретительных юридических и медицинских ограничений. Однако практика показала, что такие «внешние» по отношению к личности антинаркогенные барьеры не способны полностью остановить наступление наркотиков. Основные усилия должны быть направлены на формирование «внутренних» антинаркогенных барьеров, воспитание у подрастающего поколения личностной устойчивости к наркогенному соблазну. Педагогическая профилактика в большинстве зарубежных стран уже давно рассматривается в качестве приоритетного направления борьбы с наркотизмом и заключается в создании социальной среды ребёнка, обеспечивающей его антинаркогенную безопасность.**СТАТИСТИКА ПО НАРКОМАНИИ**Сегодня в России регулярно употребляют  наркотики 5,99 млн. Официальная статистика по наркомании приводит цифру – 500 тыс. наркоманов – это те кот добровольно встали на медицинский учёт. От общего числа наркоманов в России по статистике –* 20% - это школьники,
* 60% - это молодёжь  в возрасте 16 – 30 лет,
* 20% - люди старшего возраста.

Средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет 15 – 17 лет, резко увеличивается процент употребления наркотиков детьми 9 – 13 лет. Замечены и случаи употребления наркотиков детьми 6 – 7 лет – к наркомании их приобщают родители–наркоманы. Основными очагами распространения наркотиков в городах России являются места для развлечения молодёжи – дискотеки и клубы. 70% из опрошенных первый раз попробовали наркотики именно там.По мнению экспертов, каждый наркоман вовлекает вслед за собой в употребление наркотиков 13 – 15 человек. Число смертей от употребления наркотиков за последние годы выросло в 12 раз, а среди детей – в 42 раза. Приблизительная продолжительность жизни наркоманов с момента начала употребления наркотиков составляет в среднем 4 – 5 лет.В последние  годы наркоманы становятся основной причиной роста заболеваемости СПИДом. По статистике почти 90% выявленных случаев заражения ВИЧ-инфекцией явились следствием внутривенного употребления наркотиков, и причиной заражения явилось  использование общих шприцев.Около 90% преступлений по данным МВД сегодня происходят на почве наркомании. Разбойные нападения, кражи, грабежи, убийства совершаются ради одной дозы.Статистика наркомании по России говорит, что из числа употребляющих наркотики излечиваются только 5 -6% наркоманов. Излечившимися статистика считает, тех, кто не употребляет наркотики  в течение года после лечения.Для того чтобы разобраться в проблеме развития наркозависимости у подростков, для начала важно определиться с основными понятиями.Наркомания – болезнь, вызванная систематическим употреблением наркотических средств, проявляющаяся психической и физической зависимостью. При этом под психической зависимостью понимается неодолимое влечение подростка к наркотику без серьезных нарушений в работе его организма, а физической зависимостью считается состояние, когда подросток, не может обходиться без наркотика. Отказ от наркотика, в этом случае, вызывает состояние тяжелой абстиненции (ломки).«Аддиктивное поведение» - нарушение поведения, при котором подросток может употреблять тот или иной наркотик, но отчетливая зависимость у него еще не сформирована. К наиболее распространенным наркотикам в нашем регионе относятся:* препараты конопли (гашиш, конопля, марихуана, «план»). Чаще всего они употребляются в виде сигарет, нередко в смеси с табаком. Зависимость формируется медленно;
* препараты опия (морфин, героин, промедол, вытяжка из маковой соломки (ханка)). Чаще всего употребляют в виде внутревенных вливаний. Зависимость развивается быстро, иногда после нескольких вливаний;
* токсические вещества, вызывающие токсикоманию (препараты бытовой химии: растворители, лаки, краски…). Отчетливую зависимость не вызывают, однако регулярное их употребление достаточно быстро приводит к тяжелому поражению головного мозга, нарушению памяти, внимания, к общей деградации личности.

**ПОЧЕМУ ОНИ ЭТО ДЕЛАЮТ?**Подростковый возраст – возраст становления. Подросток еще плохо знает окружающий мир, плохо знает самого себя. Он торопится войти в мир взрослых людей. Все хочется попробовать, обо всем хочется составить собственное мнение. Добавьте к этому массу новых проблем – от экономических до сексуальных, первые личные драмы и разочарования…Вот наиболее распространенные мотивы употребления наркотиков подростками:- желание не отстать от компании, быть «как все» в своей группе сверстников;- желание пережить эмоциональное приятное состояние («кайф»);- поиск фантастических видений, галлюцинаций («поймать глюки»);- стремление «забыться», отключиться от неприятностей;- любопытство, желание испытать неизведанное.Есть еще и внешние причины:- жестокое обращение с подростком в семье;- несостоятельность в учебе;- алкоголизм родителей;- эмоциональное отвержение со стороны матери;- постоянные конфликты между родителями;- бунт против чрезмерной опеки со стороны родителей.*Всегда важно понять, чем вы реально можете помочь своему ребенку (дать совет или изменить конкретную ситуацию).***ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ВОЗМОЖНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ*****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, спо­тыкание);
* резкие скачки артериального давления;
* расстройство желудочно-кишечного тракта.

***Поведенческие признаки:**** беспричинное возбуждение, вялость;
* повышенная или пониженная работоспособность;
* нарастающее безразличие ко всему, ухудшение па­мяти, внимания;
* уходы из дома, прогулы в школе по непонятным при­чинам;
* трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;
* бессонница или сонливость, повышенная утомляемость;
* болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
* избежание общения с людьми, с которыми раньше были близки;
* снижение успеваемости в школе;
* 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;
* склонность к прослушиванию специфической музы­ки;
* проведение большей части времени в компании асо­циального типа.

***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 ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ**1. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Зависимость от наркотиков хотя и формируется достаточно быстро, все же на это требуется время. Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы сами справиться с ситуацией или вам нужно обратиться за помощью.
2. Сохраните доверие. Не поднимайте голос, не угрожайте – это скорее всего оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Будет лучше, если вы сможете на равных поговорить со своим ребенком, обратиться ко взрослой его части личности. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном опыте (о первом опыте употребления алкоголя).
3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу тебе помочь» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка.
4. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым сомнительным вещам (табак, алкоголь). Ведь вы являетесь примером в поведении ребенка.
5. Обратитесь  к специалисту. Специалист сможет более точно и объективно оценить ситуацию и вместе с вами и вашим ребенком попробовать найти выход из трудного положения.

***Не пытайтесь справиться с бедой сами — обратитесь к специалистам!*****ТОКСИКОМАНИЯ**Токсикомания — одна из разновидностей наркомании. Причиной токсикомании может стать плохое настроение, безысходная ситуация, давление родителей на ребёнка или просто желание показать себя самостоятельным, взрослым человеком. В основном, токсикоманией увлекаются дети 10-12 лет, но бывают исключения. В трудных семьях, где один или оба родителей пьют, ведут беспорядочный образ жизни, ребёнок может пристраститься к этой вредной привычке уже в возрасте 8-9 лет.Многие дети-подростки начинают токсикоманить при помощи клея. Вдыхая его специфический запах, подросток отключается от реального мира, переходя в свой воображаемый, где он герой, где его все любят и уважают. При этом в организме происходит сильнейшая интоксикация, уменьшается количества нервных клеток в мозге, происходит закупоривание дыхательных путей, увеличивается рост раковых клеток, снижается активная деятельность предстательной и поджелудочной железы.Поведение человека схоже с состоянием в наркотическом опьянении: человек ведёт себя крайне неадекватно, зрачки глаз расширены, взгляд бессмысленный, кожа бледного цвета, сильно выступают вены. Движения человека нескоординированы, речь нечленораздельна. В таком состоянии нередки случаи разбойных нападений, грабежей, насилия и убийств.Если вы заметили, что кто-то из ваших близких, родственников или друзей ведет себя подобным образом то, необходимо сразу же обратиться к специализированному врачу. Иначе, токсикоман может умереть либо вступить на более опасный путь, путь наркомана, откуда ему уже намного сложнее будет выбраться.**ВРЕД НАРКОТИКОВ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**У наркомании как заболевания существует три стадии. Первая стадия — психическая зависимость. Наркотики непосредственно влияют на кору головного мозга, вызывают деградацию, то есть снижение интеллектуального, психического и эмоционального уровня. Как только человек садится «на иглу», у него прекращается всякое развитие.На героине — это один из самых сильных наркотиков опийной группы — при внутривенном введении первая стадия длится до четырёх месяцев. При переходе во вторую стадию появляется физическая зависимость, то есть «ломки». Длительность второй стадии чисто индивидуальная, но до третьей стадии распада организма — можно просто не дожить.К другой широко распространённой группе — психостимуляторов — относятся такие наркотики, как «экстази», кокаин и самый дешёвый — «винт». Здесь заболевание развивается дольше. Как правило, подростки в первой стадии наркомании стараются скрыть своё пристрастие. Но когда начинается вторая стадия, они перестают прятаться, а часто даже начинают это афишировать.Для наркоманов опийной группы характерно стремление как можно раньше выйти из дома. Как правило, утром появляется раздражительность, вспыльчивость, агрессивность. Подростка никакими силами невозможно оставить в квартире. И ещё — наркотики нарушают функции мочевого пузыря и кишечника.Выйти из такого состояния самостоятельно практически невозможно. Выжить можно, но это крайне мучительно. Страшен наркотик ещё и тем, что очень сильно влияет на память. Наркоман забывает, что уже ввёл себе дозу, и вводит снова и снова. Если у него есть в достаточном количестве наркотические препараты, он будет делать это бесконечно, пока не наступает передозировка, и человек погибает от отравления.Очень часто наркоманы со стажем оказывают давление на неискушённую молодёжь, на своих друзей и ближайшее окружение. Часто они представляют себя в качестве «избранных», отмеченных богом людей, которые живут в особом мире, не доступном прочим.Очень часто предлагают попробовать наркотические вещества в корыстных целях, чтобы вовлечь в наркоманию и в последствии подчинить себе человека, сделать из него исполнителя преступных замыслов или источник наживы. Ведь продавцы наркотиков, как правило, сами наркотиков не употребляют. Они прекрасно понимают, чем это грозит, и берегут своё здоровье, убивая одновременно других. Ведь наркоман за дозу согласен на всё, и ему даже не важно какими методами, главное — «словить кайф».Если наркотик употребляет девушка, в 48% случаев у её потомства будут патологические заболевания, которые выявляются у детей уже до трёх лет. В 4-5 классе школы у них начинается критический период, и патологии уже не физического, а интеллектуального развития расцветают буйным цветом. А в дальнейшем такие дети больше подвержены наркомании, и их дети будут иметь отклонения уже в 100% случаев. Малыш уже с первых часов с момента рождения находится в процессе «ломки», и его очень трудно вывести из этого состояния.Каждый наркоман напоминает пассажира в поезде, потерявшем управление. Поезд всё скорее катится под уклон и совершенно ясно, что через несколько секунд он полетит под откос. Успеешь спрыгнуть — значит, уцелел, не успеешь — спасения нет.**НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ ПРАВИЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ*** Любите ребенка за то, что он есть;
* Выражайте свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом или его чувствами;
* Выслушивайте и старайтесь понять его переживания, потребности;
* Бhttp://gigabaza.ru/images/8/14064/767de48.jpgывайте вместе;
* Не вмешивайтесь в занятия, которыми занят ребенок, если он не просит о помощи;
* Делитесь своими чувствами;
* Разрешайте конфликты с выигрышем для всех;
* Обнимайте ребенка;
* Помогайте, когда просит;
* Берите на себя только то, что ребенок не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому;
* Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему;
* Позволяйте ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий;
* Дисциплина – не до, а после установленных добрых отношений;
* Поддерживайте успехи Вашего ребенка!

Используйте в повседневном общении приветливые фразы:* Мне хорошо с тобой
* Как хорошо, что ты у нас есть
* Я рада тебя видеть
* Хорошо, что ты пришел
* Мне нравится как ты…
* Я по тебе соскучилась
* Давай вместе…
* Ты мой хороший
* Я горжусь тобой

Главное в общении с ребенком – сохранить с ним контакт и доверительные отношения, стараться быть в курсе его жизни и не оставлять без внимания любые изменения в его поведении. |
|  |

