

Основные признаки и симптомы употребления психоактивных веществ

I. Основные признаки:

- 1) следы от уколов (особенно на руках);
- 2) наличие у ребенка (подростка) ложек и/или узких полых трубочек, шприцев и/или игл от них;
- 3) наличие капсул, таблеток, порошков, пузырьков из-под лекарственных или химических препаратов;
- 4) расширенные или суженные зрачки;
- 5) нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя;
- 6) покраснение склер.

II. Дополнительные признаки:

- 1) лживость, изворотливость;
- 2) проведение времени в компаниях асоциального типа;
- 3) вымогательство и/или кража денег у окружающих;
- 4) нарушения сна;
- 5) телефонные разговоры (особенно «зашифрованные») с незнакомыми лицами;
- 6) частые беспричинные смены настроения;
- 7) внешняя неопрятность;
- 8) снижение успеваемости в учебном заведении;
- 9) пропажа из дома ценных вещей;
- 10) сужение круга интересов;
- 11) частый беспричинный кашель;
- 12) снижение аппетита;
- 13) запоры;
- 14) изменение пищевых пристрастий (предпочтение сладких кондитерских изделий, постоянный отказ от жирной и мясной пищи);
- 15) похудение;
- 16) гнойничковые поражения кожи, флегмоны, абсцессы по ходу вен;
- 17) появление денежных долгов с не очень убедительным объяснением их происхождения;
- 18) регулярные в одно и то же время отлучки из дома на не очень продолжительное время;
- 19) стремление избегать одежды с короткими рукавами даже в жаркие дни;
- 20) прожженная сигаретами одежда, обивка мебели, ковры;
- 21) чрезмерно длительное пребывание утром в ванной, туалете.

**Несколько правил для родителей, 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 ребенка 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;

Не надо настаивать, чтобы ребенок принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой его вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. А чем он занимается? Ведь люди, употребляющие наркотические вещества, и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

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 с ребенком заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать совместный досуг или 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

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой они 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 экспериментам разного рода. 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, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. 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. Представьте, что будет с вами, если к вам 37 раз в сутки будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза - в увещательном, 50 - в обвинительном?..

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. 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

Употребление алкоголя, табака, медицинских препаратов не запрещено законом, 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. Ну, не можем, не можем, не бывает этого - и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!

СОВЕТЫ:

Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть. Психологический климат в семье для ребенка еще важнее. Если такой климат

становится непереносимым для ребенка, деваться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая, неустойчивая психика ребенка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики.

БУДЬТЕ МУДРЫ. Когда скандал уже разгорелся, *сумейте остановиться*, заставьте себя замолчать, даже если Вы тысячу раз правы. Опасайтесь! В состоянии аффекта ребенок крайне импульсивен. Та агрессия, которую он проявлял по отношению к Вам, обернется против него самого. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в Вашей аптечке - всё станет реально опасным, угрожающим его жизни;

Не кричите, не распускайтесь. Ведь ребенок действительно может подумать, **ЧТО ВЫ ЕГО НЕНАВИДИТЕ.** Он будет в отчаянии, а Вы, оглохнув от собственного крика, его крика о помощи не услышите.

Похвалите своего ребенка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее! Не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда (кстати, это и средство его улучшить!) Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд - подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудьте! И на ночь - не отпускайте во тьму без живого знака живой любви.

Умение сказать «Нет!»

Важно создать у подростка уверенность, подкреплённую опытом, чтобы в любой ситуации, в том числе и при приглашении попробовать наркотическое или токсическое вещество, он был в состоянии преодолеть робость, ложное чувство товарищества без ущерба для своего имиджа, самосознания. Умение сказать «нет» является выражением признания своей автономности подростком, уверенности в себе, своей идентичности. «Нет» подростка звучит убедительно, когда этот отказ – результат обдуманного решения, а не «натренированности». Для того чтобы подросток смог отказать в ситуациях, когда ему наркотик, алкоголь, сигареты предлагаются членами группы, другом, значимыми людьми, он должен знать, что отказ в этой ситуации – только лишь часть присущей ему свободы выбора. *Подросток может и должен уметь говорить просто: «Не хочу!» и вообще не оправдываться при этом.*