

Памятка для родителей по профилактике употребления психоактивных веществ

Уважаемые родители!

Мы уверены в том, что Вы так или иначе, знаете семьи, в которых дети в подростковом возрасте стали употреблять психоактивные вещества.

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.

В последние годы, из Китая в Россию заходит непрекращающийся поток новых психоактивных веществ, расходуется по стране почтовыми отправлениями, а непосредственная торговля ведется через интернет. Названия этих психоактивных веществ на слэнге: спайсы и соли.

Психоактивные вещества эти чрезвычайно опасны, так как доступны, просты в употреблении, и действуют в первую очередь на психику.

Что делать, если вы заметили, что ваш сын или дочь стали употреблять наркотики или психоактивные вещества?

Самое лучшее – это прибегнуть к помощи профессионала и обратиться в наркологическое учреждение.

Адрес в городе Мурманске:

Мурманский областной наркологический диспансер,

Верхне-Ростинское шоссе, д. 17 А,

тел. регистратуры 26-58-83

ОБРАЩАТЬ НУЖНО ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ВОЗМОЖНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

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;
- болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
- повышенная утомляемость;
- избегание 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.

ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ

1. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Зависимость от наркотика 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!

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;
- Бывайте 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.

