|  |  |
| --- | --- |
| **Профилактика наркомании. Памятка для родителей.**  **Уважаемые родители!**  Вы, безусловно, — самый близкий и значимый для ребенка человек. Вы стремитесь быть успешным родителем. Вы испытываете тревогу и беспокойство за будущее и настоящее своего ребенка. Это – здоровые эмоции, они заставляют действовать, своевременно прояснять то, что Вас беспокоит.  Ежегодно около 70 тыс. человек в России погибают от употребления наркотиков. Но это лишь приблизительные цифры, так как официальной статистики гибели наркоманов в РФ не существует.  Наркомания - заболевание, возникающее в результате злоупотребления наркотическими веществами. Это психическая и физическая зависимость от наркотиков. Эта болезнь, которая практически не лечится. Наркоман не может жить без наркотиков. Наркотик становится частью обмена веществ в его организме. Многие переоценивают силу своей воли, думая, что смогут попробовать наркотики, а потом завязать. Но наркотик сильнее человека и забирает его навсегда.  **Вокруг слишком много наркотиков, чтобы успокаивать себя соображениями вроде: «С моим ребенком такого случиться не может».**  **Помните!**  **Чем раньше Вы заметите неладное, тем легче будет справиться с бедой.**      **ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ**  **Как Вы можете распознать признаки наркомании у Ваших детей**? Обратите внимание на неожиданные изменения в поведении подростка:  • резкое снижение или повышение активности;  •  потеря интереса к учебе, увлечениям, пропуски занятий;  • необъяснимая раздражительность, лживость, рассеянность;  •  появление подозрительных приятелей, резкое изменение крута друзей;  • появление скрытости в поведении, отказ сообщать о своем местонахождении;  • позднее возвращение домой в необычном состоянии;  • трудное пробуждение по утрам, невнятная речь;  • потеря аппетита, снижение веса, сонливость.  Помните, что некоторые из перечисленных здесь признаков употребления наркотиков совпадают с типичными особенностями подросткового поведения. Вас должно насторожить:  • исчезновение денег или ценностей из дома;  • увеличение требуемой суммы денег на карманные расходы;  • наличие у подростка медикаментов, шприцев, ампул, тюбиков из-под клея:  • непривычные запахи, пятна на одежде, следы на теле подростка.  **Что делать родителям, чтобы их ребенок не стал наркоманом?**  •  Выберите позицию личной ответственности за своего ребенка, свою семью. Не ждите, когда беда постучится к Вам в дом. Берите литературу, найдите время, чтобы говорить с Вашим ребенком на темы наркомании.  • Создайте в своей семье атмосферу любви, доверия и безопасности, вырабатывайте ясные и справедливые правила совместной жизни, выполняйте взятие обещания, интересуйтесь заботами и проблемами ребенка, его внутренним миром.  • Развивайте в ребенке навыки самостоятельного приема решений, инициативу, собственный взгляд на происходящее. Лучше, чтобы Ваш ребенок был ведущим, а не ведомым.  • Учите подростка справляться с трудностями и неудачами, говорите, что отрицательный опыт, это тоже опыт.  • Учите ребенка видеть и понимать красоту окружающего мира, учите получать удовольствие в повседневной жизни (от природы, хорошей книги, общения с интересными людьми и т.д.)  • Вашему ребенку необходимо предоставить выбор самому решить никогда не прикасаться к наркотикам. Ваша роль должна быть не запрещающей, не наставляющей, а поддерживающей, принимающей, информирующей.  **Донесите до Ваших детей, что:**  • Вслед за удовольствием от принятия наркотиков наступают сильные физические муки;  •  Сильно портится физическое здоровье:  • Резко снижаются умственные способности;  •  Высокий риск заражения СПИДом, другими инфекционными заболеваниями;  • Уменьшается и сходит на нет половая потенция:  • Подросток лишается будущею;  • Те, кто употребляет наркотики - не самые крутые. Они самые глупые. Продажа наркотиков -большой бизнес и наркоман играет в нем роль пешки, дурочка, который расплачивается за свою глупость не только деньгами, но и своей жизнью.    **ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ: важность**  Профилактика наркомании подразумевает под собой комплекс мероприятий направленных на предупреждение наркомании. Профилактика наркомании важна т.к. наркомания опасное заболевание не только для самого человека, но и для общества. Наркомания наносит катастрофический ущерб личности. Ложь, предательство, преступления, распад семей, смертельные болезни, все это спутники наркомании. Порядка 70% ВИЧ инфицированных больных получили смертельный вирус вследствие употребления наркотиков. Средний возраст наркоманов около 30 лет, т.е. это люди детородного возраста, наркомания - это угроза выживанию нации. Наркоманию легче предупредить, чем потом вылечить. Ведь лечение наркомании часто безрезультатно. Любой реабилитационный центр или наркологическая клиника ставит перед собой цель справиться с наркоманией, но эта цель достигается не всеми.  **ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ**: **семья**  Профилактика наркомании должна начинаться с семьи. Важнейший момент - пример родителей, в особенности в том, что касается трезвого образа жизни. Важно, чтобы родители понимали, что профилактика наркомании может уберечь их ребенка от наркомании. Профилактика наркомании возможна при наличии открытого общения и доверительных отношений в семье. Сегодня в России средний возраст, в котором дети уже пробуют наркотики 14 лет. К этому возрасту подростки должны иметь четкую позицию отказа от наркотиков и профилактика наркомании должна начинаться намного раньше. Запретительная, диктаторская тактика в общении и воспитании детей делает для них невозможным получить помощь в семье. Такая тактика делает ребенка не защищенным перед соблазнами. Сегодняшний подросток скорее поверит друзьям, чем родителям. Друзья не осудят, друзья не накажут, друзья не лишат прогулок и т.д.  Профилактика наркомании в семье в виде бесед с ребенком не всегда дает результат. Взрослые часто совершают ошибку, не уважая мнение ребенка, не прислушиваясь к нему. Если ребенок оступился, что-то сделал не правильно, обычно его накажут, а не помогут разобраться и исправить ошибку. К подростковому возрасту, ребенок уже сформулировал для себя принцип общения с родителями: говорить о своих проблемах как можно меньше, дабы избежать нотаций и наказаний. Но проблемы ребенка от этого не решаются, и он идет с ними к друзьям. И благо если они хорошие, а если нет? Поэтому профилактика наркомании должна начинаться с уважения к личности ребенка, с открытого общения и взаимопонимания в семье.    **Советы родителям по снижению риска употребления наркотиков ребенком (подростком)**  **1. Не паникуйте.**Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это ещё не означает, что теперь ребёнок неминуемо станет наркоманом. Часто подростка вынуждают принять наркотик под давлением. Постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.  **2. Сохраните доверие.** Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнёт подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно для вашего ребёнка это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы поговорить с ним на равных, обратиться к взрослой его личности. Возможно, что наркотик для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.  **3. Оказывайте поддержку.** «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я всё же люблю тебя» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом. Как бы ни было трудно, очень важно, чтобы родители беседовали с детьми о наркотиках, последствиях их употребления. Родители знают своих детей лучше, чем кто-либо, особая родительская интуиция (ею обладают очень многие) позволяет почувствовать самые незначительные изменения, происходящие с их сыновьями и дочерями. При малейшем подозрении, что ребенок употребляет наркотики, необходимо сразу же поговорить с ним. Поощряйте интересы и увлечения подростка, которые должны стать альтернативой наркотику, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И наконец, помните, что сильнее всего на подростка будет действовать ваш личный пример. Подумайте о своём собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарств.  **4. Обратитесь к специалисту.** Если вы убедились, что подросток не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах ему помочь, обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу к наркологу, лучше начать с психолога или психотерапевта. При этом важно избежать принуждения. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании. Посоветуйтесь с разными врачами, выберите тот метод и того врача, который вызовет у вас доверие. | http://fbuz01.rospotrebnadzor.ru/i/s.gif |
|  |  |