

АНТИНАРКОТИЧЕСКАЯ КОМИССИЯ  
МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ



ПАМЯТКА  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

МУРМАНСК • 2015



Почти 90% взрослых обнаруживают, что их дети употребляют наркотики, лишь спустя 1,5-2 года после начала употребления. Памятка поможет распознать употребление наркотика значительно раньше. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка, просто запретив посещать дискотеки и прогулки в местах, ставших сегодня наркоточками.

# КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ ОПАСНОСТИ?

**ЕСЛИ ВДРУГ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ, ЧТО ВАШ СЫН  
ИЛИ ДОЧЬ НАЧАЛИ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ,  
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ ПРИЗНАКИ.**

### **ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ:**

- вялость, подавленность, апатия;
- резкие смены настроения;
- уходы из дома, прогулы в школе;
- бессонница, повышенная утомляемость;
- изменение привязанностей, связь с лицами предосудительного поведения;
  - постоянные просьбы дать денег;
  - самоизоляция, пренебрежение делами, которые раньше были интересны;
    - частое вранье, изворотливость, лживость, болтливость, суетливость;
    - трудность в сосредоточении на чем-то;
    - снижение успеваемости по учебе;
    - пропажа из дома денег, книг, одежды и пр.;
    - уход от ответов на прямые вопросы;
    - неопрятность внешнего вида;
    - употребление в разговоре наркоманического сленга.

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ:

- бледный цвет лица, круги под глазами;
- расширенные или суженные зрачки;
- замедленная, несвязная речь;
- похудение, потеря аппетита или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- нарушение координации движений (пошатывание или спотыкание);
- следы от укусов, порезы, синяки.

## ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЗНАКИ:

- денежные купюры или бумажки, свернутые в трубочку, пакетики из фольги;
- закопченные ложечки, пузырьки, банки;
- таблетки, капсулы, пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
- пустые или набитые папиросы в пачках из-под сигарет.

## ВАС ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК (ПОДРОСТОК):

- скрывается, надолго исчезает из дома, не сообщая, где находится;
- поздно и с трудом засыпает и утром с трудом встает;
- стремится уединиться;
- потерял былой интерес к учению и любимым занятиям;
- не знакомит вас с новыми друзьями, ведет «зашифрованные» разговоры по телефону;
- способен без спроса взять деньги или ценные вещи и вынести их из дома;
- стал неопрятным, не следит за собой, не соблюдает элементарных правил личной гигиены;
- употребляет новые слова, которых раньше не было в его лексиконе;
- неумеренно много ест или, наоборот, существенно потерял в весе;
- в квартире встречаются непривычные и непонятные предметы: закопченные ложки, спиртовки, стеклянные трубочки, шприцы и др.

# ХАРАКТЕРНЫЕ СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ, ВЫРАЖАЮЩИЕСЯ В ИЗМЕНЕНИИ ПОВЕДЕНИЯ

(НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЯВЛЯЮТСЯ ОДНОВРЕМЕННО И ВСЕ)

## ОПИАТЫ

- стремление заснуть в обстановке уединения, но при включенном телевизоре или радио; другая крайность – назойливое, навязчивое поведение;
- способность заснуть, «выключиться» в любое время суток, в любом окружении и положении, но сразу включиться в разговор при пробуждении;
- ночная бессонница;
- импульсивность, раздражительность, вспыльчивость, возбужденное остроумие, сменяющееся заторможенностью, потеря нити разговора;
- рассеянность;
- озноб, стремление к теплу.

## ПРЕПАРАТЫ ИЗ КОНОПЛИ:

- дрожат пальцы рук, а тело постоянно потягивается;
- беспорядочное размахивание руками, движения нескоординированы;
  - быстрая, лихорадочно заплетающаяся речь;
  - погруженность в себя либо неумеренная веселость по любому поводу; в состоянии опьянения возможна заторможенность и состояние депрессии, сменяющееся злобностью и агрессией;
- беспокойный сон со вздрагиванием и бормотанием;
- стремление пить теплую воду в больших количествах;
- резкое повышение аппетита.

## ПСИХОСТИМУЛЯТОРЫ:

- навязчивое облизывание губ, дрожание головы, рук, век;
- исчезает интерес к прежним увлечениям и учению;
- беспорядочная и бессистемная речь с перескакиванием с одной темы на другую;
  - не может заснуть в течение нескольких дней;
  - бессмысленные стереотипные действия, монотонное бормотание повторяющихся текстов или слов;
  - шаткая походка.

## СНОТВОРНЫЕ И ГАЛЛЮЦИНОГЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ:

- состояние «оглушения», заторможенности;
- разнузданное, несдержанное поведение, хамство;
- поведение, провоцирующее на ответную грубость, агрессивнo-вызывающее;
- решения принимаются поспешно и необдуманно;
- при ходьбе хватается за различные предметы, роняет их и не стремится поднять, а если хочет поднять, то падает сам;
- громкий и невнятный, бессвязный крик;
- совершение бессмысленных поступков;
- длительные рассуждения на отвлеченные темы;
- сон тяжелый, с храпом, по пробуждении плохое настроение.

## КУРИТЕЛЬНЫЕ СМЕСИ:

- бледность лица, наличие покрасневшего или мутного белка глаз, постоянное чувство жажды, кашель, частый пульс, бессонница, наличие невероятного энергетического прилива;
- наличие слуховых галлюцинаций и бредовых идей;
- периодическая неконтролируемая жестикуляция;
- судороги, присутствие дефектов речи.

## **ЛЕТУЧИЕ ТОКСИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА** (БОЛЕЕ ХАРАКТЕРНО ДЛЯ МЛАДШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ):

- поведение крайне вызывающее и шумное – выкрики, драчливость, громкий смех, пререкания со взрослыми;
- бессмысленные поступки;
- неряшливость, неопрятность;
- шатающаяся походка.

## **ВНИМАНИЕ!**

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ КАКИЕ-ЛИБО ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИНДРОМЫ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ, НЕ ТЕРЯЙТЕ ВРЕМЕНИ И НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТАМ!**

**НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ РЕБЕНКА НАЕДИНЕ С ЕГО ПЕРЕЖИВАНИЯМИ. ПРИ ВСПЫШКАХ НЕАДЕКВАТНОГО ПОВЕДЕНИЯ (АГРЕССИИ) НЕОБХОДИМА СРОЧНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ.**

**НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ, ЧТО НАИБОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕНЫ РИСКУ ПРИСТРАСТИЯ К НАРКОТИКУ И АЛКОГОЛЮ ДЕТИ «ВЗРЫВНЫЕ», ЭМОЦИОНАЛЬНО НЕУСТОЙЧИВЫЕ, А ТАКЖЕ С ЗАДАТКАМИ ЛИДЕРОВ, С ПОВЫШЕННОЙ АКТИВНОСТЬЮ В СВОЕМ ОКРУЖЕНИИ.**

## ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ, АБСТИНЕНЦИИ И ПОСЛЕДСТВИЙ УПОТРЕБЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ

### ОПИЙНАЯ ГРУППА

**ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ.** Необычная сонливость в самое разное время, медленная растянутая речь, отставание от темы и направления разговора, добродушное, покладистое, предупредительное поведение, человек будто находится в задумчивости и стремится к уединению в тишине, темноте, несмотря на время суток. Настроение от нормального до эйфорического. Координация движений не нарушена. Зрачки узкие (с булавочную головку), кожные покровы бледные, сухие, иногда зудят. В начале потребления может быть рвота.

**АБСТИНЕНЦИЯ | СИНДРОМ ОТМЕНЫ («ЛОМКА»).** Лицо бледное, с землистым оттенком, темные круги вокруг глаз. Насморк, чихание, тошнота, рвота, понос. Ломящие боли в суставах, мышцах, из-за которых больные не находят себе места. Озноб, холодный пот. Бессонница. Отсутствие аппетита. Зрачки расширены. Настроение тоскливо-злобное. Раздражение, агрессия. Без лечения абстиненция длится до 10-12 дней.

**ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ.** Истощение. Кожа бледная, морщинистая. Выглядит намного старше своих лет. Могут разрушаться зубы. Ногти и волосы тусклые, лом-

кие. Множество проколов в области вен, «дорожки». Угасание половой функции. Частые нарывы на коже и во внутренних органах, заражение крови, поражение печени и сердца. Потеря интереса к окружающему миру. Ухудшается память, повышается утомляемость. Огромный риск заражения ВИЧ, гепатитом из-за использования общих шприцев. Очень велика возможность передозировки с тяжелыми последствиями или даже со смертельным исходом.

## КАННАБИСНАЯ ГРУППА

**ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ.** Опьяняющий эффект марихуаны может зависеть от личностных особенностей и ситуации. Опьянение в группе характеризуется заразительностью эмоций, которые распространяются с одного члена группы на всех остальных. Наблюдаются неудержимые приступы смеха по незначительному поводу, но возможны и острые приступы страха с попыткой бежать. Если опьянена группа, то смех или страх охватывает всех мгновенно и в одинаковой степени. Опьяневший беспечен, легкомыслен. У него меняется восприятие времени и предметов. Движения плохо координированы. Зрачки расширены, покраснение лица, век. Речь заплетающаяся. Повышен аппетит. Могут развиваться галлюцинации.

**АБСТИНЕНЦИЯ | СИНДРОМ ОТМЕНЫ («ЛОМКА»).** Марихуана вызывает слабую физическую зависимость и, следовательно, слабо выраженный синдром отмены. Он характеризуется раздражительностью, потерей аппетита, снижением массы тела,

бессонницей, ознобом и тремором во всем теле. Продолжительность – до 4-5 дней.

**ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ.** Потребитель легко утомляется, раздражителен. Часты инфекции дыхательных путей. Может развиваться рак легких. В некоторых случаях наблюдаются нарушение настроения (депрессия, тревожность), ухудшение памяти, нарушение мышления, быстрая деградация. Возможны гашишные психозы. Снижение либидо, импотенция. Грубые поведенческие нарушения с частыми антисоциальными поступками. Возможен переход на более сильные наркотики.

## КУРИТЕЛЬНЫЕ СМЕСИ

**ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ.** Стимуляторы, входящие в состав курительных смесей, разрушают головной мозг, пагубно влияют на органы дыхания, сердечно-сосудистую и детородную системы. Систематическое применение провоцирует физическую и психическую адаптацию, а синдром отмены проявляется в болях во всем теле, тошноте и лихорадке. Курение смесей приводит к расстройству психики. Под угрозой память, умственная деятельность, внимание. Кроме того, эти наркотики зачастую производятся в антисанитарных условиях и содержат опасные для организма примеси.

## ГРУППА ПСИХОСТИМУЛЯТОРОВ: АМФЕТАМИН, МЕТАМФЕТАМИН И ДР.

**ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ.** Опьяневший суетлив, болтлив, возбужден. Состояние повышенной активности, настроение приподнятое. Человек ощущает необычайную легкость в теле, мышление становится четким и ясным. Аппетит снижен, появляется способность не спать несколько суток, но затем наступает сильное утомление и длительный сон. Бледное лицо, расширенные зрачки. Сухость во рту (постоянно облизывает губы). Сексуальное возбуждение.

**АБСТИНЕНЦИЯ | СИНДРОМ ОТМЕНЫ («ЛОМКА»).** Резкая общая физическая слабость, разбитость, вялость. Головная боль (половины головы). Кожа сальная. Тики на лице. В первые части абстиненции – раздражительность, вспыльчивость, грубость. Нарастает тревога, внутреннее напряжение. Через несколько часов эти проявления ослабевают. Жизнь представляется бессмысленной и ненужной. На пике абстиненции возможны попытки самоубийства.

**ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ.** Потребитель крайне неряшлив, неопрятен, выглядит старше своих лет. Глаза запавшие, с нездоровым блеском. На коже гнойнички, по ходу вен – множественные следы инъекций. Употребление цикличное: чередование «запоев» с полным прекращением. Периоды интенсивного употребления эфедрона (2-3 суток) со-

проводятся отсутствием аппетита, бессонницей, общим физическим истощением, потерей веса. Затем – перерыв, отмечаются сонливость, апатия, резь в глазах, тошнота, головокружение. Хроническое потребление ведет к развитию амфетаминового психоза. Человек в таком состоянии переживает галлюцинации, бред, которые сменяются утомлением и депрессией. Снижение либидо. Могут иметь место нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, а также характерные для внутривенных потребителей наркотиков заболевания вен, заражение крови, инфекции, передающиеся через грязные шприцы и иглы (ВИЧ, сифилис, гепатиты).

### **ГРУППА ПСИХОСТИМУЛЯТОРОВ: ГАММАБУТИРОЛАКТОН, 4-ГИДРОКСИ БУТИРАТ НАТРИЯ, 1,4-БУТАДИОН**

**ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ.** Малые дозы вызывают эффект, схожий с воздействием алкоголя: повышается общительность, появляется ощущение приподнятого настроения, снижается уровень критичности к собственному поведению.

**АБСТИНЕНЦИЯ | СИНДРОМ ОТМЕНЫ («ЛОМКА»).** Тремор, беспокойство, возбуждение, волнение, тревога, паранойя.

**ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ.** Передозировка приводит к головокружению, тошноте, нарушению зрения, потере ориентации в пространстве, припадкам, остановке дыхания и летальному исходу.

## ГРУППА ГАЛЛЮЦИНОГЕНОВ: МДМА, МДА – «ЭКСТАЗИ», ЛСД, ГАЛЛЮЦИНОГЕННЫЕ ГРИБЫ

**ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ.** В первые минуты – повышение температуры тела, расширение зрачков, тошнота, головокружение, слабость. Психические эффекты наступают через 15-20 минут: повышается настроение, искажается восприятие – звуки могут «ощущаться», а цвета – «слышаться», время течет медленнее. Увеличивается выносливость, физическая сила, выдержка к экстремальным нагрузкам.

**АБСТИНЕНЦИЯ | СИНДРОМ ОТМЕНЫ («ЛОМКА»).** Быстро развивается психическая зависимость. После прекращения действия наркотика – апатия, подавленность, усталость, сонливость: расплата за искусственный «разгон» организма. Это состояние длится несколько дней.

**ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ.** Неспособность к продуктивной деятельности. Физическое и нервное истощение. Дистрофия внутренних органов. Истощение психики ведет к тяжелейшим депрессиям, вплоть до суицида. Известны летальные случаи из-за высокой температуры тела и чрезмерного физического напряжения, вызванного действием наркотика.

## ГРУППА СЕДАТИВНО-СНОТВОРНЫХ ПРЕПАРАТОВ

Применяются в медицине для лечения состояний, сопровождающихся тревогой, страхом, напряженностью, бессонницей, а также при эпилепсии.

**ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ.** Опьянение развивается при употреблении доз, превышающих лечебные. Внешне напоминает алкогольное опьянение: раскоординация, шаткая походка, невнятная речь. Настроение от веселого до безразличного или агрессивного, причем меняется внезапно. Опьяневший расторможен, болтлив, назойлив, внимание неустойчиво, в разговоре перескакивает с темы на другую, берется за несколько дел сразу и не заканчивает их. События до и в период опьянения забывает. Выход из опьянения через сон.

**АБСТИНЕНЦИЯ | СИНДРОМ ОТМЕНЫ («ЛОМКА»).** Зависимость сильная. При отмене абстиненция развивается в тот же день и достигает пика через 2-3 дня. Пациент беспокоен, не находит себе места. Настроение злобное, депрессивное, могут появляться вспышки ярости. Отмечается дрожание рук, слабость, головокружение, тошнота, рвота, бессонница, головная боль, боли в мышцах, снижение аппетита. На пике абстиненции могут быть приступы панического страха, галлюцинации, бред, судорожные припадки. Это состояние опасно для жизни.

**ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ.** Нарушения движений, речи. Кожа бледная, сальная, на языке – грязно-коричневый налет. Частый и долгий сон днем (критерий за-

висимости – невозможно разбудить). Потребитель заторможен, взгляд тупой, внимание рассеяно, быстро снижаются память и интеллект, настроение злобно-тоскливое. Они частые пациенты психиатрических больниц, т.к. зависимость от препаратов ведет к развитию психозов, судорожных припадков, депрессии и самоубийствам.

## АНДРОГЕННЫЕ АНАБОЛИЧЕСКИЕ СТЕРОИДЫ

**ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ.** Увеличение силы и выносливости под влиянием анаболиков недолговечно, и спортсменам приходится принимать все большие дозы допинга. В итоге нарушается гормональный баланс, повреждаются сердце и печень. Мужчинам грозят импотенция и бесплодие, женщинам – прекращение менструаций и «омужествление». У юношей и девушек останавливается рост. Опасность таится и в психологической зависимости, развитии депрессий и злости.

## НАСВАЙ

**ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ.** Эффект от приема смеси насвай заключается в непродолжительном (5-7 минут) легком расслаблении и помутнении в глазах. Может вызывать приступы тошноты, головную боль, расстройство желудка и образование волдырей на губах. Острые ощущения, как правило, сопровождаются тошнотой и поносом.

Онкологи выяснили, что 80% больных раком губы, языка, гортани употребляют насвай. Поскольку в состав насвая входит помет животных, недолго подцепить какую-нибудь инфекцию. Развивается никотиновая зависимость и у тех, кто сигарет еще не пробовал.

Зависимость от самого насвая тоже возникает. Самовнушение, сформированное торговцами, расхваливающими насвай как средство для поднятия настроения, делает свое дело, подросток впадает в психологическую зависимость от насвая. А дальше – желание более ярких ощущений и, как следствие, переход к алкоголю и наркотикам.

**ЕДИНСТВЕННЫМ ДОСТОВЕРНЫМ МЕТОДОМ  
ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ФАКТА УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКА  
ЯВЛЯЕТСЯ ЛАБОРАТОРНЫЙ АНАЛИЗ**

Соответствующий анализ мочи вашего ребенка могут сделать в Мурманском областном наркологическом диспансере, тел. (8152) 41-39-09. Перед этим желательно проконсультироваться со специалистом. Предварительный анализ мочи вашего ребенка можно провести и в домашних условиях – при помощи экспресс-тестов, которые продаются в аптеках.

**НЕ ДЕЛАЙТЕ ВЫВОДЫ САМИ!  
ДОВЕРЬТЕ ЭТО СПЕЦИАЛИСТАМ.**

## КАК СЕБЯ ВЕСТИ, ЕСЛИ ПОДОЗРЕНИЯ ПОДТВЕРЖДАЮТСЯ?

### НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

1. Вопрос «Что теперь делать?» вы можете задать и по телефону (8152) 26-58-05. Скорее всего, вас пригласят на консультацию. Специалист будет выбран в зависимости от возраста ребенка: детьми до 18 лет занимаются специалисты подростковой службы, старше 18 лет – специалисты взрослой службы.

2. Знайте, что прием у нарколога или психолога – это беседа. Без ведома и письменного согласия родителей несовершеннолетнего не могут поставить на наркологический учет.

3. По результатам обращения могут быть три варианта развития событий: а) консультативный прием – информация о заболевании, методах лечения, рекомендации; б) постановка на профилактическое наблюдение в течение года, назначение амбулаторного, стационарного лечения, занятия с психологом; в) диспансерный учет : для пациентов с хроническим алкоголизмом – 3 года, наркоманией и токсикоманией – 5 лет. Варианты лечения: амбулаторное, стационарное,

дневной стационар, медико-социальная реабилитация.

4. Вам следует спокойно относиться к диспансерному учету – по сути, это мера защиты пациента, которому наркологом был выставлен диагноз хронического заболевания. Эта мера дает возможность пациенту получать квалифицированную помощь бесплатно.

Ограничения, налагаемые учетом, временные и могут быть сняты врачом-наркологом при хороших результатах лечения. В любом случае, очень странно считать проблемой ограничение на получение, например, водительских прав, если ребенку выставлен диагноз «наркомания» – речь ведь идет о жизни и смерти.

5. Конечно, существует возможность анонимного лечения. Лечиться анонимно значит, что затраты на лечение пациент возмещает сам и при этом его не ставят на наркологический учет. Однако необходимо понимать, что наркомания, алкоголизм – хронические заболевания и лечение их – длительное. Возможно, имеет смысл встать на учет и получать помощь бесплатно.

6. Лечение в наркологическом диспансере включает в себя 4 этапа: 1) лечение в отделении, где убирают физи-

ческие проявления зависимости; 2) лечение в отделении медико-социальной реабилитации, где проводят терапию психической зависимости; 3) лечение в амбулаторном реабилитационном отделении; 4) наблюдение в диспансерном отделении.

7. Для того чтобы закрепить результат лечения, пациентам рекомендуют посещать группы, созданные на добровольной основе наркозависимыми, – группы самоподдержки. Посещение группы не является альтернативой лечению в наркологическом диспансере, но оказывает дополнительную помощь в лечении заболевания.

Обоснованно считается, что залогом эффективности реабилитации является участие в этом процессе членов семьи наркозависимого. Помимо общения со специалистами наркологического диспансера, родственники могут посещать группы помощи для созависимых, которые функционируют в Мурманске и Апатитах.

**В КОНЦЕ БУКЛЕТА ВЫ НАЙДЕТЕ  
ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ  
КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ**

## ЕСЛИ В ДОМ ПРИШЛА БЕДА

**ЭТА ИНФОРМАЦИЯ КАСАЕТСЯ ТЕХ, КОМУ ИЗВЕСТНО, ЧТО ИХ РЕБЕНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ, ОДНАКО МЫ СОВЕТУЕМ ОЗНАКОМИТЬСЯ С НЕЙ ВСЕМ РОДИТЕЛЯМ.**

### ЗАБОТИТЬСЯ – ЗНАЧИТ ВМЕШИВАТЬСЯ

Мой ребенок принимает наркотики. Конечно, это потрясение. Но не закрывайте глаза на реальность. Все отрицать – слишком просто и в корне не верно, как и верить словам ребенка, что это было «в первый и последний раз». К сожалению, так бывает редко. Употребление наркотика, скорее всего, уже шло какое-то время до обнаружения. Трезво осознайте этот факт. Объедините всю остальную семью.

Постройте сеть взаимопомощи – «домашнюю команду» из родителей, приятелей, родственников и друзей. Очень часто зарождающаяся наркомания ведет к конфликтам в семье, от которых никому нет пользы.

## КАК ВОЗНИКАЕТ НАРКОЗАВИСИМОСТЬ?

Конечно, в зависимости от человека, пола, типа наркотика и общей ситуации процесс может иметь свои особенности. Главное, что на него можно повлиять!

**ШАГ ПЕРВЫЙ. ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЕ.** Ваш ребенок экспериментирует с наркотиками – нерегулярно, маленькими дозами, когда представляется подходящий случай. Ощущения чаще всего приятны. Внутреннее воздействие и отрицательные последствия чрезвычайно не определенные. Злонамеренный наркоторговец редко толкает подростка на путь наркомании, гораздо чаще это делает приятель или возлюбленная/возлюбленный старше по возрасту.

**ШАГ ВТОРОЙ. ПРИВЫКАНИЕ.** Ребенок оценивает приятный эффект наркотика и делает большой шаг в мир наркозависимости. Это можно сравнить с сильной влюбленностью. Приглашаются лучшие друзья, им расписываются все приятные ощущения от препарата, всем предлагается также попробовать. Чем дальше, тем заметнее становится проблема. Начинаются скандалы дома и с прежними друзьями, не хватает денег, настроение меняется. Все сильнее проявляются внешние признаки наркозависимости.

**ШАГ ТРЕТИЙ. ЗАВИСИМОСТЬ.** Ваш ребенок теперь стоит обеими ногами в мире наркозависимости. Граница пройдена, и теперь наркотик управляет жизнью вашего ребенка. Это влечет очевидные последствия в отношениях в семье, в школе или на работе. Обычные ежедневные дела исчезают, а правонарушения и наркотики начинают занимать все время и отнимать всю энергию. Это долгий и деструктивный период, когда ваш ребенок оказывает упорное сопротивление и абсолютно выпадает из жизни.

**ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ. ПОПЫТКИ «ЗАВЯЗАТЬ».** Влюбленность ребенка в наркотик уже закончилась, верх берут негативные ощущения. Телу и душе нанесен урон. Ребенок начинает время от времени становиться восприимчивым к лечению и изменению к лучшему. Однако рецидивы неизбежны. Зависимость сильна и доминирует. Многие находятся на этой стадии долгие годы, до конца. В то же время этот период может стать и началом новой жизни.

**ШАГ ПЯТЫЙ. ЛЕЧЕНИЕ.** Если ваш ребенок решил покончить с наркотиками – это первый шаг обратно, к нормальной жизни. Путь назад труден и долг. Нужно заново, по кирпичикам, строить знания человека, его жизненный опыт и самоу-

важение. В это время легко перейти от надежды к отчаянию. Лечение можно начать раньше, если постараться и приложить усилия.

**ШАГ ШЕСТОЙ. ПУТЬ НАЗАД.** Ваш ребенок освободился от мира наркотиков. Теперь важно создать новую жизнь, заменить одиночество новой общностью, заполнить пустоту содержанием. Это тяжелая работа, с которой не всякий справится сам.

**ИЗОЛЯЦИЯ.** Ясно, что вынести это тяжело. Но нельзя опускать руки. Быть родителем или братом, сестрой наркоману не просто. Вы скованы чувствами вины и стыда. Вы ищете причины, почему это случилось, в себе самом и в других. Чувствуете горечь, сторонитесь людей. Братья и сестры оказываются в сложных конфликтах лояльности.

Родственники тоже проходят через процесс, параллельный развитию наркозависимости. Изоляция от друзей и родных – один из этапов этого процесса.

## ПОЛОЖЕНИЕ РОДСТВЕННИКОВ

**ШАГ ПЕРВЫЙ. ПОДОЗРЕНИЯ.** Родители думают, что семьи, которые внешне даже ничем особым не отмечены, имеют какую-нибудь внутреннюю проблему: плохой контакт между родными, безразличие, отсутствие любви. Изменения в поведении рассматриваются как естественное следствие полового созревания и периода большей свободы. Мама иногда чувствует смутную тревогу, но отгоняет ее от себя.

**ШАГ ВТОРОЙ. ОБНАРУЖЕНИЕ.** На этой стадии родители могут обнаружить начинающееся злоупотребление наркотиком. Часть признаков становится яснее. Подозрение толкает родителей к поискам подтверждения их предположений. Нередко возникает конфликт между сверхспокойным ребенком и встревоженным родителем. Выясняются причины, ищутся виновные. Очень часто все просто отрицается. Братья или сестры часто знают больше и оказываются по отношению к родителям в конфликте лояльности. Ребенок-наркоман занимает все больше места в семье, требует все больше внимания.

**ШАГ ТРЕТИЙ. ПОДТВЕРЖДЕНИЕ.** Родителям приходится признать, что их ребенок стал наркоманом. Это признание тяжело. Вина, стыд и злость одновременно направлены про-

тив всех и вся. В семье наступает хаос. Родители впадают то в приступы энергичной деятельности, то в апатию. Чтобы не разрушить хрупкий контакт, который еще имеется, легче всего предъявлять более мягкие требования. Наркоман научается манипулировать всеми для того, чтобы иметь возможность и дальше принимать наркотики. У родственников развивается вторичная зависимость.

**ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ. НАДЕЖДА И ГОРЕ.** Родители разрываются между надеждой и отчаянием, когда их ребенок заявляет о том, что желает покончить с наркотиками. Эта эмоциональная раскачка дается очень нелегко. Попытка лечения и другие меры, возможно, не дают того быстрого результата, на который рассчитывали. Разочарование так сильно, что легко потерять надежду. Некоторые родственники остаются навсегда подавлены этим.

**ШАГ ПЯТЫЙ. ЛЕЧЕНИЕ.** Значение родителей для успешного лечения и реабилитации наркозависимого трудно переоценить. Семья – источник помощи. Все больше способов лечения строится сегодня на сотрудничестве со стороны родственников. Слом деструктивной зависимости и противодействие рецидивам – трудная задача.

**ШАГ ШЕСТОЙ. ПУТЬ К ПРЕЖНЕЙ ЖИЗНИ.** Если ваш ребенок наконец освободился от наркозависимости, то на этом этапе нужно постараться снова найти друг друга. Трудно расстаться с прежним недоверием. Родственникам, как правило, требуется помощь со стороны специалистов или группы помощи для наркозависимых. Нормальная жизнь постепенно войдет в свое русло.

## **ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ ЭТО**

Многие спрашивают, как предотвратить наркоманию. Да, есть такие способы. Они не гарантируют, что ваш сын или дочь никогда больше не притронется к наркотикам, но они затруднят возникновение наркозависимости и дадут возможность обнаружить ее раньше.

### **1. ХОРОШО, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК НЕ НАЧАЛ КУРИТЬ.**

Опыт показывает, что вероятность того, что ваш ребенок попробует гашиш, возрастает, если он уже курит обычные сигареты.

**2. ХОРОШО, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК НЕ УПОТРЕБЛЯЕТ АЛКОГОЛЬ.** Многие из тех, кто пробует наркотики, делают это под влиянием алкоголя. Во хмелю люди делают то, что не станут делать на трезвую голову.

**3. ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К КУРЕНИЮ И ВЫПИВКЕ.** Дети гораздо реже употребляют алкоголь и табак, если их родители активно выступают против таких привычек. Когда приятели станут угощать вашего ребенка, он сможет отказаться, сославшись на запрет родителей.

**4. ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С РОДИТЕЛЯМИ ПРЯТЕЛЕЙ ВАШЕГО РЕБЕНКА.** Когда молодежь не совершает ничего предосудительного, родители думают, что нет нужды знакомиться с семьей приятелей ребенка. Группа подростков с отрицательными интересами стремится создать сферу своего влияния и держать родственников в стороне, что довольно просто, если у родителей нет между собой контактов. Поэтому легче и надежнее создать сеть взаимопомощи прежде, чем подростки займутся чем-то нехорошим.

**5. СОЗДАЙТЕ СЕТЬ ВЗАИМОПОМОЩИ.** Это общие правила, когда можно позвонить другим родителям и что-то проверить. Тогда можно высказать обеспокоенность. Если договориться заранее, то эта система неплохо работает, но важно оставить детям свободу и ответственность.



## И ЕЩЕ РАЗ САМОЕ ГЛАВНОЕ!

**ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛО ПОДОЗРЕНИЕ,  
ЧТО ВАШ РЕБЕНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ:**

- 1. НЕ УГРОЖАЙТЕ ЕМУ, НЕ ОБВИНЯЙТЕ.**
- 2. НЕ ВПАДАЙТЕ В ПАНИКУ.**
- 3. СРАЗУ ЖЕ ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ  
К СПЕЦИАЛИСТАМ МУРМАНСКОГО ОБЛАСТНОГО  
НАРКОЛОГИЧЕСКОГО ДИСПАНСЕРА.  
ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ОТКАЗЫВАЕТСЯ  
БЕСЕДОВАТЬ С ВРАЧОМ, ВЫ МОЖЕТЕ  
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ БЕЗ РЕБЕНКА.**

## НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

ЛУЧШИЙ ПУТЬ – ЭТО СОТРУДНИЧЕСТВО С ВАШИМ РЕБЕНКОМ

**УЧИТЕСЬ** видеть мир глазами ребенка. **ВСПОМНИТЕ** себя в этом возрасте, свой первый контакт с алкоголем и табаком.

**УМЕЙТЕ СЛУШАТЬ. ПОЙМИТЕ**, чем живет ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.

**ГОВОРИТЕ О СЕБЕ**, чтобы ребенку было легче говорить о себе. **НЕ ЗАПРЕЩАЙТЕ** безапелляционно. **ЗАДАВАЙТЕ** вопросы. **ВЫРАЖАЙТЕ** свое мнение.

**ПРЕДОСТАВЬТЕ** ребенку знания о наркотиках, не избегая разговора о моментах удовольствия от них. **НЕОБХОДИМО ПОМОЧЬ ЕМУ** сделать правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и длительными необратимыми последствиями.

**НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ГОВОРИТЬ «НЕТ!»**. Важно, чтобы он имел и в семье это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.

**РАЗДЕЛЯЙТЕ** проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку. **УЧИТЕ** ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, **ПРОЙДИТЕ ВЕСЬ ПУТЬ** решения проблемы с ним вместе.

