

Памятка родителям: как уберечь ребенка от наркотиков?

Наркотики - это вещества (официально, в установленном порядке, включенные в список наркотических веществ и наркотических лекарственных средств), оказывающих специфическое действие на нервную систему и весь организм человека, прежде всего, в плане снятия болевых ощущений, развития особых состояний наркотического опьянения, измененного сознания и т.д.

Употребление наркотиков вызывает в короткие сроки формирование жесткой зависимости состояния человека, его физического и психического самочувствия от введения препарата. Развивается особая тяжелая болезнь - наркомания.

Наиболее часто причиной развития наркомании является употребление:

1. Препаратов опия (продукт мака), синтетических обезболивающих средств, отнесенных к группе наркотических.
2. Препаратов успокаивающего характера, гипнотического (оказывающего снотворный эффект), седативного действия. Они способны вызывать психическую и физическую зависимость.
3. Группы препаратов, оказывающих стимулирующее действие на нейтральную нервную систему, психическое состояние (так называемые психостимуляторы).
4. Препаратов индийской, южноамериканской конопли (гашиш, марихуана).
5. Группы препаратов, способных вызывать галлюцинации (так называемые галлюциногены - ЛСД).
6. Группы препаратов, которые приготавливаются путем специальной перегонки продуктов кокаинового дерева, произрастающего в Южной Америки, и получения наркотического вещества (кокаина) и его аналога, широко известного в Америке препарата "Крэк".
7. Препаратов бытовой химии и органических растворителей (клей, ацетон, бензин и пр.).

С медицинской точки зрения принципиального различия между наркоманией и токсикоманией нет.

Последствия для здоровья в том и другом случае одинаково опасны. Разница лишь в том, что наркотические вещества запрещены законом и находятся под строгим контролем, а токсические - доступны каждому.

Применение лекарственных препаратов (снотворных, успокаивающих) основано на получении токсикоманического опьянения - "балдежа" как его называют подростки. Если в лечебной дозе они вызывают успокоение, расслабление, сон, то в большой - оглушенность, расторможенность, то есть токсическое опьянение; в еще большей дозе приводят к тяжелому отравлению с нарушением сердечной деятельности, остановкой дыхания, иногда смертельным исходом.

Становление, формирование наркоманий характеризуется развитием 3-х основных их болезненных механизмов: психической зависимости, физической зависимости и толерантности.

Психическая зависимость - это болезненное стремление (влечение) непрерывно, или периодически, принимать наркотический препарат с тем, чтобы вновь и вновь испытывать определенные ощущения либо снимать явления психического дискомфорта. Она возникает во всех случаях систематического употребления наркотиков, нередко - после однократного их приема.

Физическая зависимость - это состояние особой перестройки всей жизнедеятельности организма человека в связи с хроническим употреблением наркотических препаратов. Она проявляется интенсивными физическими и психическими расстройствами, развивающимися сразу, как только действие препарата прекращается. Эти расстройства, обозначаемые как синдром "отмены", или абстинентный синдром (абстиненция - воздержание), облегчаются или полностью снимаются только новым введением данного наркотика, либо вещества со сходным фармакологическим действием. Физическая зависимость обуславливает непрерывное употребление наркотиков или возврат к нему после совершенной отмены.

Толерантность - это появление адаптации, т.е. привыкания к наркотическим препаратам, когда наблюдается все менее выраженная реакция на очередное введение того же самого их количества. Поэтому для достижения прежнего психофизического эффекта больному требуется все более высокая доза наркотика. Затем через какое-то время и эта доза становится недостаточной и требуется ее повышение и т.д. Большое значение, которое придается выявлению и профилактике наркоманий, особенно среди подростков, обусловлено следующими серьезными моментами:

- 1) отмечается очень высокая смертность среди больных наркоманиями, вызванная передозировками препаратов, несчастными случаями в состоянии наркотического опьянения, различными заболеваниями, являющимися результатами наркотизации, частыми самоубийствами среди наркоманов;
- 2) у всех больных в короткие сроки развиваются выраженные медицинские и социальные последствия употребления наркотиков: тяжелые осложнения со стороны внутренних органов и нервной системы, психические расстройства в виде острых и хронических психозов, выраженные изменения личности вплоть до ее распада со слабоумием, грубым моральным снижением, неспособностью к любой работе и т.д.;
- 3) наркомании могут распространяться подобно эпидемии и поражать достаточно широкие слои населения, особенно молодежь;

4) представляет значительную опасность криминогенное (преступное) поведение наркоманов, обусловленное изменениями их личности. Наркоманы совершают как преступления с целью приобретения наркотиков, так и общественно опасные деяния в связи с тяжелыми расстройствами психической деятельности (психозами), развившимися в результате их употребления.

Наркомании опасны как для самого наркомана, так и для общества. Наркомании более заразительны, могут распространяться как эпидемии. С помощью наркотиков легче вовлечь новичков, у них быстрее формируется пристрастия и зависимость, иногда уже после первого употребления. Этим пользуются те, кто наживается на торговле наркотиками. Социальная опасность наркоманий состоит еще и в том, что жизнь наркомана-это всегда уголовные преступления даже только по добыче наркотика, не говоря уже о добыче денег на его преступление. При наркоманиях человек быстрее перестает быть членом семьи и общества, потому что при этом очень скоро утрачиваются такие человеческие качества, как родственные чувства, привязанность к близким, честность, порядочность, товарищество. Наступает более тяжелая социальная деградация с тунейдством и преступностью.

Наркоманию не случайно называют "белой смертью", смертность у наркоманов необыкновенно высокая, они живут недолго, до старости не доживают, умирают в цветущем возрасте от отравлений (прием непроверенных веществ или случайные передозировки), от сердечной недостаточности, от отека легкого, от других заболеваний, гибнут в драках, в автокатастрофах (когда "под наркотиком" садятся за руль). У наркоманов необыкновенно высокая частота самоубийств в результате сумасшествия или, когда невозможно достать наркотик, и нет сил вынести физические и телесные мучения. Это так называемая "ломка", развивающаяся вследствие отсутствия наркотика в организме, привыкшему к наркотическим веществам. С наркоманиями тесно связано и такое опасное заболевание, как СПИД, а также сексуальный разврат и половые извращения, венерические заболевания.

Так же опасны медицинские и социальные последствия токсикоманий. Так и при наркоманиях, развиваются прогрессирующая атрофия нейронов головного мозга, тяжелые неврологические последствия, психозы, эпилепсия, поражения печени, почек, сердца. Такие же тяжелые мучения при отсутствии препарата и такая же глубокая деградация личности, ранняя смертность.

Самые тяжелые последствия от употребления наркотиков и других токсических веществ отмечаются у подростков. У них чаще, чем у взрослых, может произойти отек головного мозга, его некроз (омертвление). Если даже не случается самое страшное, наркомания и токсикомания ведут у подростка к задержке психического развития и к ослабумливанью, приостанавливается физическое и половое развитие, резко возрастает вероятность неполноценного потомства или вообще невозможности его произвести. Но самое печальное последствие-это, конечно, исковерканная жизнь.

В раннем выявлении лиц, употребляющих наркотические и одурманивающие вещества, главным - является постоянная наркологическая бдительность. О возможном употреблении данных веществ могут говорить следующие признаки.

Во-первых, обнаружение каких-либо медицинских препаратов (таблеток, ампул, порошков, настоек и т.п.); приспособлений для уколов (шприцев, игл, жгутов); следов от свежих и старых уколов на коже, изменения венозных сосудов в локтевых сгибах, на предплечье кисти, стопах.

Во-вторых, наличие тех или иных растворов, реактивов, растворителей, жидкостей с "химическим" запахом; появления необычного запаха от одежды, волос, от рук, в выдыхаемом воздухе.

В-третьих, подозрение должны вызывать также приспособления и приборы для обработки растений, перегонки, реактивов и т.п.

В-четвертых, не только врачи, но также педагоги и другие работники, члены наркологическх постов должны уметь оценивать общий вид человека, его мимику, движения, речь и все поведение в целом и заметить при этом какую-либо их необычность, указывающую на наличие либо опьянения, либо абстинентного состояния.

В одних случаях картина опьянения включает в себя вялость, заторможенность, малоподвижность, затруднение при установлении речевого контакта, сонливость, иногда переходящую в поверхностный сон. Мимика бедная, вялая, монотонная, речь замедленная, временами смазанная, нечеткая, а подчас неразборчивая. Могут наблюдаться невыраженные нарушения координации движения, равновесия, походки.

В других случаях в опьянении преобладают повышенное настроение, беспричинная веселость, сонливость, дурашливость, двигательная расторможенность, непоследовательность в действиях, повышенная отвлекаемость, затруднения при необходимости концентрации внимания. Речь идет при этом ускоренная, многослойная, иногда прерывается приступами внезапного смеха, ответы, как правило, невпопад.

В некоторых случаях в состоянии наркотического опьянения более всего выражены злобность, агрессивность, раздражительность, возникающие даже по незначительному поводу. Наблюдаются

нарушения почерка, других тонких и точных движений; покраснение и бледность кожных покровов, "лихорадочный блеск" или "мутность" глаз; резкое расширение либо значительное сужение зрачков. Общим для лиц, находящихся в состоянии наркотического опьянения, являются кратковременные нарушения мышления - в виде снижения способности к формулировке суждений, решению логических задач, выполнению обычных математических операций, а также различные изменения поведения. Необходимо обращать внимание на изменения самочувствия и поведения, наблюдающиеся у наркоманов в период лишения наркотика (абстиненция). Это внешне беспричинные жалобы на боли в мышцах или суставах; общее недомогание; боли в животе, поносы, чиханье и слюноотделение без других простудных явлениях. Наблюдаемый становится беспокойным, раздражительным, грубым или подавленным; он может совершать те или иные поступки, направленные на поиск наркотиков, настойчиво просить какие-либо таблетки.

Что должно настораживать в отношении употребления подростком наркотических средств или одурманивающих веществ? Вот некоторые признаки поведения и внешнего вида.

Поведение:

проводит большую часть времени с людьми не вызывающими у вас доверия;
постепенно теряет интерес к прежним своим увлечениям, не приобретает при этом новых;
все меньше общается с ровесниками;
тратит большие деньги непонятно на что;
в его разговорах и остротах все чаще мелькает тема наркотиков;
чрезмерно добродушный, говорливый, со всеми охотно идет на контакт или стал скрытным, менее отзывчивым;
пропадает по вечерам неизвестно где, на вопрос где был, отвечает неохотно, старается отмолчаться или переводит разговор на другую тему;
с утра тяжело встает, практически всегда без настроения, легко раздражается;
часто попадает на лжи;
отмечаются нарушения сна: поздно ложится, поздно встает;
перестает делиться с родителями своими проблемами;
учителя жалуются на снижение успеваемости, плохое поведение, частые пропуски уроков без уважительной причины;
ведет односложные разговоры по телефону;
стали пропадать личные вещи или вещи из дома;
дома старается уединиться;
внезапные уходы из дома;
непонятные запахи в доме;
прячет таблетки, шприцы, ампулы;
употребляет жаргонные слова: таблетки-"колеса", шприц-"машина" и т.д.

Внешний вид:

заметная потеря веса;
здоровый, бледный цвет лица;
непонятный блеск глаз, узкие или широкие "застывшие" зрачки;
сухие, потрескавшиеся губы;
наличие следов от инъекций на руках;
частая, беспричинная рвота;
почесывания;
отсутствие аппетита или необъяснимое обжорство;
повышенный интерес к сладостям;
снижение интереса к самому себе;
длительные пребывания в ванне;
непонятные запахи от одежды или ребенка.

Если Вы обнаружили эти признаки, Вам есть о чем задуматься и обратиться за консультацией к медицинскому психологу, наркологу, психотерапевту.

Итак, что нужно делать, чтобы ребёнок не стал наркоманом?

- Никогда, ни при каких обстоятельствах не употреблять наркотики самим и при детях не допускать не только возможности их употребления в вашем доме, но даже упоминания о том, что это можно сделать. Вы даже и представить себе не можете, насколько вред наркотиков мощен и насколько быстро якобы "невинная" папироска с "весёлой травкой", принесённая кем-то из знакомых, может запросто разрушить вашу семью, вашу жизнь и жизнь вашего ребёнка. Можете быть уверены, ребёнок в 5-7 лет уже прекрасно знает, как выглядят сигареты и курящие люди. При этом, увидев хотя бы раз, как взрослые дяди и тёти почему-то передают друг другу всего одну сигарету со странным запахом, а потом нервно хихикают, ребёнок обязательно отметит это обстоятельство, если не сознательно, то подсознательно точно. Этого уже достаточно, чтобы первые семена зла были посеяны. Вред наркотиков того класса, к которому принадлежит марихуана, якобы безобидных на первый взгляд, именно в том, что они дают ложную уверенность в безопасности принятия любых наркотиков, а не только "травки". Разумеется, в первый раз даже покурить "травку" будет страшновато, но вот наступает момент, когда первый "косячок" скурен, все как идиоты хихикают, и ничего особо страшного вроде бы не произошло. Но будьте уверены, если вашему ребёнку в следующий раз предложат покурить страшный наркотик метамфетамин ("мет", "айс", "лёд"), то, имея безобидный опыт курения "травки" и полное отсутствие опыта курения "мета", ваш ребёнок почти 100% станет наркоманом. Помните, что вред наркотиков не только в физической зависимости, но и главным образом в зависимости психологической – корни зла лежат именно здесь. В любой больнице по лечению наркомании физическую зависимость снимают достаточно быстро – за 1-2 сеанса, а вот на преодоление психологической зависимости могут уйти годы кропотливых сеансов с психологами и психотерапевтами. Помните, что сильнейшая психическая зависимость от метамфетамина возникает после одного единственного приёма! После однократного приёма, ваш ребёнок всё оставшееся время будет думать, где бы "замутить" метамфетамин, т.е. достать его любым путём, даже самым криминальным.
- Безжалостно обрывайте все связи со знакомыми, ступившими на скользкую наркоманскую дорожку. Обязательно обсудите конкретную ситуацию в семье при ребёнке, намеренно не вовлекая его в разговор. "Подслушанная" информация крепче хранится в детской памяти и воспринимается более доверено. Хорошо, если ребёнок уже будет знать о ком идёт речь. Это значительно усилит эффект. Аккуратно разберите ситуацию в таком ключе, как именно вред наркотиков подействовал на обсуждаемого человека, как у него сначала всё было хорошо, но он "не слушался маму и папу" и теперь всё очень плохо и он может скоро умереть. Добавьте немного пафоса, повозмущайтесь, немного посочувствуйте, сделайте чёткие выводы о том, что, принимая наркотики, этот человек серьёзно рискует своей жизнью. Если вы будете гулять с ребёнком и увидите этого наркомана, покажите его ребёнку, рассказав заново историю, которую уже обсуждали с родственниками "якобы без него". При этом акцентируйтесь на больном виде наркомана, снабжая описание "страшными историями" о том, что вот этот мрачный человек уже одной ногой в могиле. Помните, ребёнок должен не просто понять, а именно прочувствовать, что вред наркотиков невероятно опасен, и испытать по отношению к наркотикам реальный страх. Только так можно добраться до подсознания ребёнка в надежде, что в будущем, в опасный момент он твёрдо сможет сказать – нет!
- Просматривая телевизионные новостные программы, обязательно обсуждайте проблему наркомании в целом и вред наркотиков в частности, употребляя ключевые фразы: "Разумеется, наркомания обязательно приведёт к преступлению", "Что ещё, кроме неприятностей можно ожидать от наркомана" и т.п. Пусть ребёнок "подслушает" и это. А если ребёнок в момент передачи окажется вместе с вами, не упускайте момент и аккуратно втяните ребёнка в обсуждение сюжета, очередной раз говоря обо всех ужасах наркомании.
- Когда ребёнок достигнет возраста 7-8 лет, регулярно и более конкретно говорите с ним о существовании проблемы наркомании, и о том, что вред наркотиков может привести к смерти. Рассуждайте возможности вовлечения в преступный бизнес ничего не подозревающих школьников, об опасности общения с незнакомыми взрослыми людьми. Делайте это так, чтобы ребёнок не подумал, что "запретный плод сладок". Поведением, интонацией, примерами ваших знакомых-неудачников дайте ребёнку реально прочувствовать, что вред наркотиков и серьёзная опасность существует на самом деле. С одной стороны, лучше бояться и убегать, чем наивно идти навстречу беде, но, в то же время, ваш ребёнок должен быть готов к тому моменту, когда ему первый раз

предложат покурить "смешную травку", глотнуть "волшебную таблеточку", понюхать "весёлый порошок" или, не дай бог, уколется "винтом" или "герой". Он должен твёрдо и уверенно сказать – нет!

- В период, когда человек впервые начинает задумываться о своём месте в социуме, около 11-12 лет, расскажите ему о значимости репутации семьи. Здесь вам необходимо надавить на честь и достоинство семьи в общем, и вас, как родителей, в частности. Вы должны объяснить ребёнку, что вред наркотиков распространяется не только на самого наркомана, но частично причиняется и его семье. Объясните, что наркоманы позорят свою семью, своих родственников и ставят на них клеймо неудачников, взрастивших преступника и отброса общества. По возможности пользуйтесь методами, вызывающий определённый страх или давите, например, на жалость. Расскажите ребёнку о том, что наркоманы создают проблемы не только себе. Постарайтесь внушить ребёнку идею о том, что своим поведением, наркоман унижает своих родителей в глазах других родственников, друзей, знакомых, соседей. Постарайтесь опираться на якобы реальные примеры, типа такого: "Вот наш с папой (мамой) один знакомый (коллега, сосед), Василий Кузьмич всю жизнь проработал на заводе. От слесаря дошёл до начальника цеха, всегда был честен, справедлив и уважаем в коллективе. Но сейчас об этом никто и не вспомнит. Зато все знают, что у Василия Кузьмича сын – наркоман. И при виде Василия Кузьмича говорят: "Вот идёт отец наркомана!" Ты же не хочешь, что бы мы с папой (мамой) оказались на месте Василия Кузьмича?"

Вред наркотиков. Первые симптомы подростковой наркомании!

И, в заключение, несколько тревожных симптомов. Начинайте бить тревогу, если у подростка:

- ✓ появляются частые, неадекватно резкие смены настроения - от угрюмой депрессивности, апатии до безудержного смеха, гиперактивности
- ✓ часто изменяется аппетит, то почти ничего не ест, то ест всё подряд, невозможно остановить
- ✓ резко снижается успеваемость, начинаются прогулы, опоздания, поступают жалобы от учителей на неадекватное поведение
- ✓ появляется привычка постоянно клянчить деньги якобы на какую-то нужную вещь, например, дорогую книжку, но дома она так и не появляется, а якобы лежит у каких-то очень хороших знакомых, и он вот-вот её принесёт, или подросток якобы пользуется вещью в другом месте, или вещь вот-вот должны привезти и никак не привезут – будьте уверены ваши деньги ушли на наркотики; при этом не забывайте постоянно проверять ваши кошельки, сбережения и ценные вещи; они с очень большой вероятностью могут пропадать, т.к. ваш ребёнок, будет их просто воровать; помните, воля и совесть у наркомана атрофируются и умирают
- ✓ появляются странные новые знакомые, которых ребёнок старается от вас скрыть
- ✓ неожиданно появляется очевидная худоба, впалость щёк, необъяснимая бледность лица, круги под глазами, обгрызенные ногти, на лице появляются большие прыщи; ребёнок невероятно ленится или вообще перестаёт умываться, причёсываться, менять одежду
- ✓ появляются фильмы, музыка, книги, пропагандирующие наркотики, в частности книги, посвящённые галлюциногенам (книги про другие наркотики, не так интересны и применяются только специалистами, а вот байки про "глюки" и "сказочные" путешествия по другим мирам, как раз то, что надо)

Каждый из этих симптомов уже заставляет серьёзно задуматься. Остановить наркоманию иногда возможно только в самом-самом начале, может, одну-две недели, максимум месяц.

Запомните, вы обязаны быть родителями 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, без выходных и отгулов. Будьте в курсе событий жизни вашего ребёнка, знайте его друзей и знакомых. Доверяйте ему, и он отплатит вам тем же. Подросток должен быть уверен, что родители ответят на любой вопрос без ханжества и превосходства. Юному человеку должно быть интереснее с вами, чем на улице. Сама жизнь неоднократно доказала, что к наркотикам чаще всего обращаются дети с проблемами,

которые невозможно, на их взгляд, решить в семье. Постарайтесь добиться, чтобы ваш ребёнок никогда не сомневался в вашей любви и поддержке.

Запомните, что бывших наркоманов не бывает. Будьте бдительны, не пустите беду в свой дом!