

Советы родителям

Сегодня вашему сыну или дочери могут предложить наркотики везде - на улице, дискотеке, спортивной секции, в школе. Наиболее часто в употребление наркотиков вовлекаются подростки 12-18 лет.

Обычно родители узнают о том, что их ребенок принимает наркотики, далеко не сразу. Чтобы не запустить этот процесс, постарайтесь внимательно относиться ко всем изменениям в поведении вашего ребенка, в его распорядке дня. **Изменения могут быть следующими.** Подросток:

- поздно ложится спать, поздно встает утром;
- проводит больше времени вне дома;
- демонстрирует чрезмерную говорливость, повышенную активность;
- проявляет вялость, заторможенность, апатию;
- говорит несвязно, заговаривается;
- стал более скрытным;
- часто агрессивен;
- потерял интерес к учебе, прежним занятиям и друзьям;
- увеличил денежные расходы или стал выносить деньги и ценные вещи из дома;
- совершает правонарушения;
- завел новых подозрительных друзей (или старые друзья стали немного странными);
- начал говорить шепотом или на непонятном вам сленге со своими знакомыми по телефону, часто уединяется с ними в безлюдных местах.

Наблюдаются:

- неуклюжие, порывистые движения;
- изменение размера зрачков: их увеличение или сужение, независимо от освещения;
- частые перепады настроения, несоответствие настроения ситуации: равнодушие в споре или агрессия по пустякам;
- наличие на теле синяков, порезов, следов инъекций (следы инъекций могут быть на ладонях, голове, других частях тела);
- появление в доме пузырьков, бутылочек, бумажных трубок, закопченных ложек, капсул;
- наличие шприцов, сушеной травы, непонятных таблеток, порошков, маленьких картинок, напоминающих марки.

Нельзя допускать, чтобы кто-либо из ближайшего окружения наркомана был заинтересован в его излечении больше, чем он сам. Особенно это относится к родителям.

Разговоры о наркотиках - единственное и любимое развлечение наркомана. Долгие разговоры с ним на эту тему могут даже доставить удовольствие другим собеседникам, например, если кто-то интересуется своеобразным жаргоном и фольклором наркотической субкультуры. Однако такие беседы не имеют лечебного значения, и с этой точки зрения будут пустой тратой времени.

Наркоман часто пытается убедить нас, причем нередко весьма впечатляюще, что хочет заняться чем-то серьезным. И чем более мы радуемся его энтузиазму, тем

более он чувствует себя так, словно уже осуществил свое намерение, и обычно этим ограничивается.

Наркоманы испытывают большое удовольствие, если им удастся вернуть в свою среду того, кто пытался вырваться из их круга, поэтому полная смена окружения, вплоть до переезда в другой город, увеличивает шансы подростка на разрыв с группами наркоманов, а тем самым с наркотиками.

Что делать?

Не паникуйте!

Не считайте себя виноватыми. Не задабривайте.

Не кричите, не запугивайте, не плачьте. Прячьте ценные вещи, не давайте много денег. Не помогайте наркозависимому решать его проблемы с долгами.

Будьте спокойными и твердыми. Больше общайтесь с вашим ребенком в спокойной, доброжелательной форме, не оскорбляя и не отталкивая его. Старайтесь его понять. Общение даст вам больше реальности о нем и сложившейся ситуации, а вашему сыну или дочери - больше реальности о ваших чувствах и целях относительно его (ее) и сложившейся ситуации.

В общении старайтесь выяснить, какие наркотики, в каком количестве и как давно он употребляет, где и у кого берет их, с кем принимает.

Если подросток пытается скрыть употребление наркотиков, спокойно и твердо скажите, что вы его любите и доверяете ему, но, чтобы вы были спокойны, он должен пройти экспертизу на наркотики или сдать экспресс-тест.

Наркологическую экспертизу можно сделать в любом наркологическом диспансере. Но сначала можно провести тест на наркотики в домашних условиях, купив все необходимое для этого в аптеке.

Если вы не знаете, какой наркотик употребляет ваш ребенок, сначала можно сделать мультитест который поможет выявить один из пяти наиболее используемых наркотиков: марихуану, морфин (героин) амфетамин, кокаин, метамфетамин.

Как проводить экспресс-тесты, написано в инструкциях к ним.

Главное Управление по контролю за оборотом котинов МВД России