

Как предотвратить

потребление психоактивных веществ

Вашим ребёнком?





ОК, Google*, что такое психоактивные вещества?

Психоактивные вещества (ПАВ) – это такие вещества, которые при приёме или введении в организм человека воздействуют на психические процессы (Всемирная Организация Здравоохранения).

Психоактивные вещества:

1. Легальные (разрешённые).
2. Нелегальные (запрещённые).

К легальным психоактивным веществам относятся вещества, не запрещённые законом к употреблению, хранению и распространению, однако это не зависит от степени их вредного влияния на психику и организм человека.

К примеру, никотин (табак, сигареты, папиросы, сигары), алкоголь (все напитки, содержащие этиловый спирт).



МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

К нелегальным, запрещённым, психоактивным веществам относят наркотические вещества.

Наркотик – это вещество синтетического или растительного происхождения, которое может изменять нормальные функции организма и приводит к психической и (или) физиологической зависимости.

Важно заметить:

Вещество признаётся наркотиком, если оно соответствует трём критериям: медицинскому, социальному и юридическому.

1. МЕДИЦИНСКИЙ АСПЕКТ

Вещество оказывает специфическое воздействие на центральную нервную систему (галлюциногенное, стимулирующее, успокаивающее) и изменяет психику. Изменения психики необратимы. Также его называют психоактивным или психотропным веществом (синонимы ВОЗ).

2. СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ

Употребление этих средств без назначения врача приобретает такие размеры, что становится опасным для общества (потери в рабочей силе, возрастающая преступность, высокая смертность, снижение уровня образования и т.д.).

3. ЮРИДИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Вещество признаётся наркотическим и за различные действия с ним наступает ответственность после того, как оно внесено в специальный Перечень наркотических средств (утверждён Постановлением Правительства РФ № 681 от 30.06.1998 г.).

СТАТИСТИКА

Ежегодно в России от алкоголя умирают **500 тысяч человек** (это население **г. Кирова**), от наркотика – **100 тысяч** (это население **г. Кирово-Чепецка** и **г. Котельнича**, вместе взятых).

•
40 тысяч умерших наркоманов – подростки.

•
Всё начинается с курения и употребления алкоголя.



ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ДЕТИ ОБРАЩАЮТСЯ К НАРКОТИКУ

Прямые причины:

- **Отсутствие цели**

Оканчивая школу, многие выпускники не знают, куда пойти после, не видят свой путь, не могут представить своё будущее. Зачастую подростки не умеют ставить в своей жизни цели и, соответственно, не знают, как их достичь.

Отсутствие цели в жизни, бессмысленное прожигание времени – основная причина обращения человека к психоактивным веществам.

- **Плохое общение**

Самый главный навык, которому родители должны научить своего ребёнка, – это умение общаться, умение налаживать контакт. Дети, не способные нормально поддерживать связь с окружающими, остаются одни. Поиск друга, «лекарства» от одиночества – причина обращения подростка к наркотику.

- **Плохая учёба**

Неуспеваемость, пребывание в ситуации отсутствия успеха – прямая причина потребления наркотиков.

- **Желание быть крутым**

Каждый человек хочет быть лучшим в чём-либо, стремится стать первым. «Крутость» в подростковой среде часто измеряется ложными показателями. Желание стать лучшим, самым продвинутым может подтолкнуть школьника к пробе наркотика.

- **Поиск удовольствия**

Дети ищут новые эмоции, новые «яркие» чувства. Психоактивные вещества для многих становятся ложным пониманием удовольствия, запретным плодом. Нередко, пытаясь узнать неизведанное «удовольствие», подростки пробуют наркотик.

- **Ссора**

Проблемы в семье, раздор с друзьями вызывают бурные переживания ребёнка. Подростки пытаются сбежать от реальности, ищут выход в забытье.



Косвенные причины:

1. **Нет загруженности, не нужно «выживать»**

Вспомним 90-е годы, это было совсем недавно: талоны на питание, дефицит, безработица, дефолт. Сейчас школьники не сталкиваются с подобным. Жизнь становится намного легче.

2. Безделье, эксперименты от скуки

Далеко не все школьники посещают дополнительные секции и кружки, а потому имеют много свободного времени после занятий. Именно от безделья многие люди обращаются к вредным привычкам: так они «скрашивают» свои будни, делают их «веселее».

3. Обилие эмоций и развлечений

Наши дети окружены огромным спектром эмоций: телевидение, Интернет, компьютерные игры, различные гаджеты, кинотеатры, комнаты отдыха, кафе и прочее. Всё это стало доступно большей части населения, теперь этим никого не удивишь. Пресытившись всем, в поиске «новых» эмоций подростки могут не заметить, как перешли грань...

4. Любопытство

Существует миф «Всё в жизни надо попробовать». Почему-то эта фраза для многих обозначает «попробовать всё плохое». Нередко из любопытства подростки пробуют наркотики, а после, получив зависимость, уже не могут от них отказаться.

5. Поиск наставника на стороне

Известный факт, установленный психологами. До 6 лет мама является для ребёнка неоспоримым авторитетом, с 6 до 12 папа – кумир и наставник, а после 12 лет подросток ищет наставника на стороне. И кого же он найдёт? Того, кто популярен в его среде, того, на кого хотят равняться сверстники.

Проблема наркомании – это не наличие наркотиков.

Проблема наркомании – это пропаганда такого поведения.

6. Подмена понятия «Быть нормальным»

Клипы, Интернет, соцсети – кого мы там видим? «Золотая молодёжь»: алкоголь, наркотики, деньги, красивые парни и девушки.

Эти ложные авторитеты привлекают молодое поколение своей «безмятежной» жизнью.

ПРОФИЛАКТИКА В СЕМЬЕ. Как говорить, чтобы дети слушали, как слушать, чтобы дети говорили

Как при любом заболевании, при соблюдении определённых профилактических правил можно уберечь своего ребенка от пробы алкоголя, наркотиков и табака. Конечно, далеко не все способы легки на практике, но вместе они дают реальный обнадеживающий результат.

1. Общайтесь друг с другом

Общение – основная человеческая потребность. Проблема общения особенно остра между детьми и родителями. Его недостаток или отсутствие заставляет ребёнка обращаться к сторонним людям. Но кто они для него и что посоветуют? Помните об этом, старайтесь быть инициатором открытого общения и откровенного семейного разговора.



2. Выслушивайте друг друга

Умение слушать – важнейшая часть эффективного общения, но делать это не так просто, как кажется. Умение слушать – значит:

- быть внимательным к ребёнку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребёнка, не споря с ним.

Не надо настаивать, чтобы ребёнок выслушивал и принимал Ваши представления о чём-либо, важно знать, чем именно занят Ваш ребёнок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий прячет за собой вредное занятие. Люди, употребляющие наркотики, ведут себя незаметно, «тихо» в отличие от тех, кто принимает алкоголь. Следите за Вашим тоном при ответе на вопросы ребёнка. Он выражает Ваше мнение так же понятно, как и слова. Не будьте насмешливыми или снисходительными.

Демонстрируйте Вашу заинтересованность в разговоре с ребёнком. («А что было дальше?» или «Расскажи поподробнее», «А каково твоё мнение?»)

3. Ставьте себя на его место

Подростку часто кажется, что он одинок в своих проблемах, что никто никогда подобное не испытывал. Покажите своему ребёнку, что Вы понимаете, что с ним происходит. Договоритесь, что в любой момент он может к Вам обратиться за советом или реальной помощью. Если у Вас получится стать для своего ребёнка настоящим другом, Вы будете самым счастливым родителем!

4. Проводите время вместе

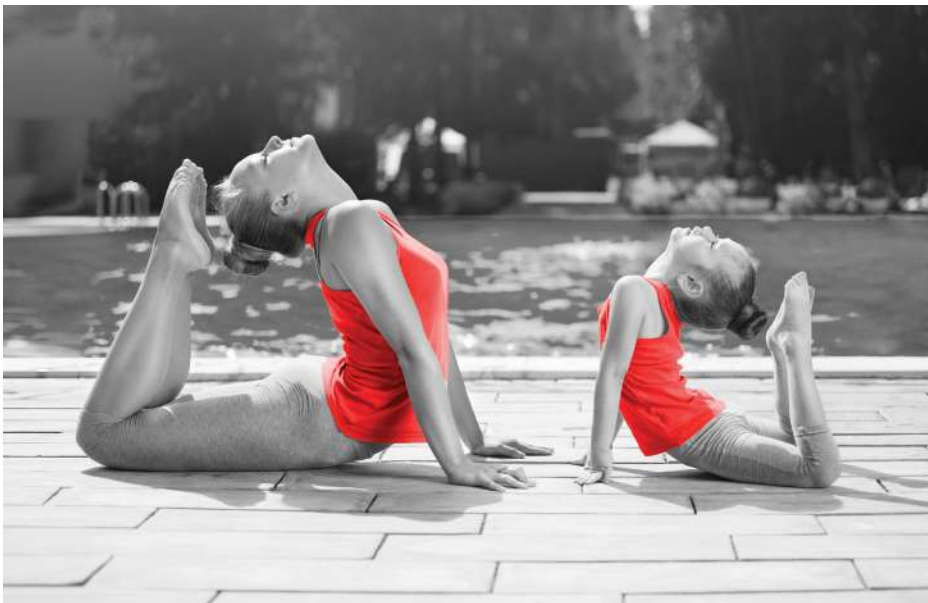
Очень важно уметь проводить совместный досуг: занятия спортом, выходы в кино, встречи с друзьями, общее хобби. Это может быть самое простое занятие: от похода по магазинам до просмотра любимого сериала. Для ребёнка важно иметь интересы, которые будут самым эффективным средством противостояния табаку, алкоголю и наркотикам.

5. Дружите с его друзьями

Часто подростки впервые пробуют ПАВ* в кругу друзей, где легко поддаться чувству единения с толпой, а также сильному давлению. В это время особенно важно постараться принять участие в организации досуга для компании своего ребёнка. Нужно привлечь друзей к занятиям этим же видом спорта или общему хобби. Так Вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь – своему ребёнку.

*ПАВ – психоактивное вещество





6. Подавайте пример

При воспитании ребёнка важнейшим компонентом является родительский пример. Конечно, табак и алкоголь употребляют многие люди, но нужно понимать, что родительское пристрастие к спиртному и декларируемый запрет на него для подростка дают повод обвинить старших в неискренности. Помните, что Ваше использование «легальных» психоактивных веществ открывает дорогу детям и к «нелегальным».

7. Помните, что Ваш ребёнок уникален

Любой ребёнок хочет быть значимым, особенным и нужным. Именно Вы можете помочь своему ребёнку развить в себе положительные качества. Когда подросток чувствует, что достиг чего-то, и Вы разделяете эту радость, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, приближает ребёнка к занятию полезными и важными делами, которые значимы и для Вас, в отличие от употребления наркотиков.

Докажите ему, что он уникален. Он должен выйти из семьи с чувством собственного достоинства. Ребёнок должен знать, что он что-то умеет делать хорошо, и для Вас это важно!

Помните, очень важно:

1. Не разрывать общение даже в конфликте

Что бы Вам не сказал ребёнок, не нужно обижаться. Помните: рядом с Вами всё тот же дорогой и любимый человек, но ему в данный момент требуется помощь и Ваша поддержка.

2. Создавать «общую реальность»

Нужно идти в ногу со временем, чтобы понимать своего ребёнка, его увлечения и какие-либо поступки. Как это делать?

- Заведите себе социальную сеть, пусть ребёнок поможет Вам в ней разобраться;
- ходите вместе по магазинам за покупками и в кино;
- проведите совместные выходные так, как ему интересно, – посетите квест-комнату, займитесь вместе спортом, просто сходите в кафе;
- дружите с его друзьями, приглашайте их в гости, интересуйтесь, как у них дела;
- разделите увлечения Вашего близкого человека, чтобы он не отделился от Вас.



3. Действовать через «плюсы»

Даже если Ваш ребёнок сделал что-то не так, действуйте через «плюсы». Подчёркивайте то хорошее, что в нём есть, выделяйте его честные и правильные поступки. Старайтесь игнорировать недостатки, незаметно корректируя их. Почувствуйте разницу:

⊖ Ты разлил воду, можно как-то аккуратнее? Живо носи тряпку!

⊕ Спасибо, что вытер пол. Мне очень приятно, когда ты помогаешь. (Проигнорирован момент, когда ребёнок разлил воду, зато выделено значение его помощи в уборке дома). Ситуацию можно преподнести по-разному, стоит только изменить наш взгляд на неё.

4. Создавать «равноценный обмен» с ребёнком

Учите ребёнка не только брать, но и что-то отдавать взамен. Он должен понимать, что для получения желаемого он должен что-то сделать или чем-то поделиться.

– Мам, можно взять твой планшет?

– Конечно, а ты мне разрешишь посидеть за твоим ноутбуком?

Дети с раннего возраста должны учиться равноценному обмену.

Должны уметь «отдавать».

5. Просить их о помощи

Помощь по дому, прогулка с младшими детьми, приборка на собственном письменном столе, обучение Вас каким-то компьютерным программам – эти небольшие задания он может выполнять ежедневно. Так подросток будет чувствовать свой вклад в семью, будет понимать, что он её часть.

6. Просить совета в делах семьи

Как вы будете поздравлять бабушку с юбилеем? А куда поедете отдыхать на летних каникулах? Решайте все семейные вопросы совместно. Ребёнок должен понимать, что он такой же равноценный в правах член семьи.

7. Детей нельзя научить, они могут только скопировать

Это главное правило, которое неизменно. Как Вы ведёте себя дома, так Ваш ребёнок будет вести себя в социуме – в школе, садике, компании друзей. Подавайте хороший и здоровый пример!

ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО РЕБЁНОК ОБРАТИЛСЯ К НАРКОТИКУ

Внешние признаки:

- состояние опьянения без наличия запаха алкоголя;
- бледность или покраснение кожи;
- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание).

Поведенческие признаки:

- увеличивающееся безразличие к происходящему рядом;
- трудность в сосредоточении, ухудшение памяти;
- неадекватная реакция на критику;
- агрессивность, вспыльчивость, потеря энтузиазма;
- частая и неожиданная смена настроения;



- ухудшение памяти;
- невозможность сосредоточиться;
- бессонница;
- неряшливость;
- конфликтность;
- частое враньё, изворотливость, лживость;
- частые телефонные разговоры, использование жаргона.

Очевидные признаки:

- следы от уколов («дорожки» по ходу вен);
- следы порезов, участки пигментации кожи, синяки;
- коричневый налёт на языке;
- свёрнутые в трубочку бумажки;
- наличие при себе маленьких ложечек, капсул, пузырьков, пипеток;
- таблетки, капсулы в упаковках без названия или со странной символикой и надписями;
- фольгированные пакеты или пакеты из плотного целлофана со следами порошка и травяной пыли;
- странное, нетипичное употребление обычных слов («зажечь соль»).

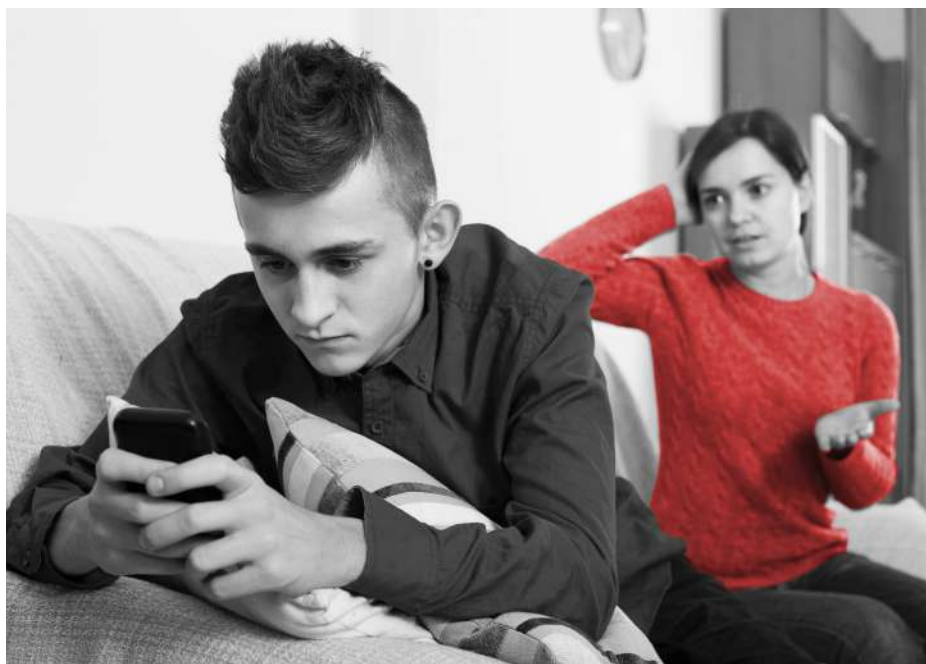


СХЕМА РАЗГОВОРА НА ЭТУ ТЕМУ



1. Спросите, что ребёнок знает о наркотиках

Соберите максимальную информацию. Выслушайте очень внимательно. Не обесценивайте ребёнка.

2. Выясните источник данных о наркотиках

Откуда он знает о наркотиках, кто рассказал, при каких условиях и прочее.

3. Обесценьте источник

Покажите ребёнку, что источник информации смешон, ничтожен, неадекватен.

4. Расскажите новые данные

Вы должны владеть информацией. Доступным языком расскажите

«всю правду» о наркотиках. Нужно донести до ребёнка сущность наркобизнеса и зачем людей «подсаживают» на психоактивные вещества.

- **Это бизнес, в котором «вертятся» огромные деньги**

Наркоторговцы не рассматривают человека как личность, для них каждый – это потенциальный потребитель, то есть вкладчик денежных средств. Первый раз наркотик дают «на пробу», часто предлагают бесплатно. Именно так и «подсаживают». Это бизнес, где нет ничего человеческого.

- **Страх падать одному**

Человек понимает, что, употребляя наркотики, он опускается на самое дно. Ему не хочется «тонуть» одному, потому он «тащит» друга за собой. Просто вдвоём погибать не так стыдно, не так страшно.



- **Желание получить наркотик**

Человек в зависимости от наркотика ищет любые способы, чтобы получить желаемую «порцию». Дома уже деньги не достать – не дадут или просто нечего. Устроиться на работу, получить средства честным путём больше невозможно. Тогда наркоман начинает втягивать в употребление наркотиков знакомых, чтобы любым способом получить желаемое.

5. Будьте интересным

Ваш рассказ должен быть эмоциональным и понятным. Не кричите, не учите своего ребёнка. Вы должны быть его другом и наставником. Просто поговорите о сложившемся вопросе, как со своим приятелем.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

В Российской Федерации ЛЮБОЕ действие с наркотиком запрещено Законом

ВИДЫ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

АДМИНИСТРАТИВНАЯ

УГОЛОВНАЯ

АДМИНИСТРАТИВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Употребление наркотиков

- штраф 4–5 тыс. рублей/ арест до 15 суток

А также плюсом:

- лечение
- учёт в наркодиспансере

⇒ СОЦИАЛЬНЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ:

- Получить права и водить автомобиль
- Работать электриком
- Водить и обслуживать поезда метро и железнодорожные составы
- Работать в службах специальной связи, инкассатором, в военизированной охране
- Работать в правоохранительных органах
- Работать там, где существует опасность пожаров и предполагается использование взрывчатых веществ

ЗАТО ПРИДЁТСЯ регулярно посещать врача-нарколога.

УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Приобретение, хранение, изготовление наркотиков

- до 3 и до 15 лет лишения свободы

Производство, сбыт или пересылка наркотиков

- от 4 до 20 лет и пожизненно

Незаконное культивирование наркосодержащих растений

- штраф 1,5–4 тыс. рублей или арест до 15 суток
- от 2 до 8 лет лишения свободы



НАУЧИТЕ ДЕТЕЙ ОТКАЗЫВАТЬ

В жизни дети могут столкнуться с различными манипуляциями: «Попробуй – или уходи», «Это круто, современно», «Это легально, вроде энергетика», «Все твои знакомые уже давно попробовали». Всё это они могут услышать ради денег, которые могут принести торговцу.

Научите ребёнка, как действовать в подобной ситуации, как отказать:

1. Назови причину занятости

Например, «Я знаю, что это вредно для меня...»

Можно указать какую-то болезнь или просто нежелание портить своё здоровье: «Веду здоровый образ жизни, регулярно занимаюсь спортом, мне запретил врач».

2. Имей какое-нибудь дело. «Я занят»

Ответ кратко о своей занятости и уходи: «Меня ждут родители там-то и там-то, мне нужно на тренировку, домой, на занятия».



3. Будь готов к различным видам давления

Давление может быть дружелюбным либо агрессивным.

Дружелюбное: могут льстить, уговаривать.

Агрессивное: могут угрожать, пугать.

Агрессия может быть скрытой: за натянутой улыбкой прячутся ненависть и жестокость.

4. Избегай ситуаций общения с такими людьми

Просто старайся обходить подобные компании стороной.

Обходи места, где могут быть такие люди!

5. Дружи с «настоящими» друзьями

Если «друг» предлагает тебе прогулять уроки, попробовать какое-то психоактивное вещество или иначе «навредить своему здоровью», задумайся: друг ли это, и зачем ему это нужно?

Настоящие друзья должны «тянуть вверх», помогать в преодолении трудностей, быть опорой и поддержкой. Друзья должны разделять твои стремления и цели, а не тянуть «на дно» и в безволие.

О делах, действиях с настоящими друзьями не стыдно рассказать.

Плохие поступки замалчиваются, о них не говорят. Помни: твоё окружение определяет твоё будущее. Ищи людей, кто делает лучше не только себя, но и окружающий мир!



6. Просто скажи: «Нет!»

Короткое, но очень ёмкое слово. Этим ответом ты формируешь своё будущее. Твой отказ – это демонстрация внутреннего стержня. Другие увидят в тебе сильного, волевого человека.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО СЛУЧИЛОСЬ

Мысль о том, что твой ребёнок употребляет наркотики, вызывает у каждого родителя бурные эмоции. Предполагая данное, родители часто совершают необдуманные действия, которые могут только усугубить ситуацию.

1. Начните с себя!

Если Вы хотите, чтобы ребёнок победил наркоманию, нужно провести анализ Ваших семейных отношений. Что произошло в семье, какие были созданы условия, которые повлекли за собой обращение ребёнка к наркотику? В первую очередь, нужно исключить данные факторы до начала лечения ребёнка, иначе все Ваши действия будут напрасны.

2. Не поддавайтесь панике

Остановитесь, обдумайте сложившуюся ситуацию и найдите в себе силы для её решения. Криком, запретами, наказаниями Вы ничего не добьётесь. «Домашние аресты» обычно не приносят желаемого результата. Беда, которая стала всеобщим семейным горем, поправима. Но исправить ситуацию можно только в том случае, если Вы отнесётесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как Вы раньше воспринимали другие возникающие проблемы.

Борьба не будет легкой, будьте готовы! Не исключено, что Вы не получите признания от своего ребёнка. Наркоманию, так же, как и алкоголизм, называют «болезнью отрицания». Человеку очень сложно признаться окружающим, а, в первую очередь, и себе, в том, что он зависим.

Не пытайтесь бороться с наркоманией в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны. Если Вы столкнулись с этой бедой, обязательно нужно обратиться к специалисту.

3. Разберитесь в ситуации

Поговорите со своим ребёнком на равных. Именно отсутствие общения отдаляет Вас от него. Соберите как можно больше информации о том, что знает ребёнок, о том, с чем Вы имеете дело (схема разговора приведена выше).

4. Измените своё отношение к ребёнку

Эта ситуация должна заставить Вас осознать, что Ваш ребёнок – уже не малыш. Рядом с Вами взрослый человек, который по самонадеянности и неосознанности столкнулся с серьёзной бедой.

5. Не поддавайтесь на манипуляции

Настройтесь на сопротивление, раздражение, манипуляции со стороны ребёнка. Продумайте чёткие правила, нарушая которые, Вы не сможете добиться результата. В первую очередь, Вы



сами должны следовать им. Не реагируйте на уговоры и шантаж. Донесите до ребёнка мысль о том, что Вы действуете так только в целях его безопасности. Напомните ему о Ваших чувствах, о том, что он дорог для Вас и Вы его очень любите.

6. Действуйте!

«Словами горю не поможешь» – давно известная истина. В сложившейся ситуации действуйте! Ваши угрозы могут быстро наскучить ребёнку. Если Вы что-то пообещали, обязательно выполняйте обещанное. Тогда подросток станет более управляемым.

7. Работайте только со специалистом

Ни в коем случае не допускайте самолечения. Организуйте встречу с авторитетными для ребёнка людьми и специалистами. Пусть значимые для него люди расскажут о важности обращения к профессионалам.

И помните: с наркоманией не шутят! Грамотное, а главное, эффективное лечение может проводить только квалифицированный специалист в специализированном учреждении.

8. Научитесь снова доверять своему ребёнку после того, как он прекратит приём наркотиков

Не нужно говорить о наркотиках, не стоит о них напоминать. Профилактика может сыграть с Вами злую шутку и обратиться в пропаганду. Контролируйте подростка, но ограниченно. Он должен почувствовать, что Вы ему доверяете и даёте разумную свободу. Сделать это будет очень непросто, но, воплотив данное правило, Вы сможете вновь жить спокойно.

9. Помогите ребёнку вернуться к жизни и построить будущее

Общение – это главное, что формирует отношения между людьми. Разговаривайте со своим ребёнком! Создайте общую реальность и найдите объединяющее хобби. Старайтесь вместе проводить время активно и разнообразно. Покажите подростку все краски окружающего мира. Помогите ему поставить жизненные цели и просчитать шаги их достижения.

Ваша поддержка сейчас – лучшая помощь ребёнку!



ВАЖНЫЕ ТЕЛЕФОННЫЕ НОМЕРА



58-97-77

Телефон доверия УМВД
России
по Кировской области.



45-53-70

Горячая линия
наркологического
диспансера.

Линии анонимны



БУДУЩЕЕ
БЕЗ НАСИЛИЯ
И НАРКОТИКОВ

Сайт: нетнн.рф

Тел.: 8-912-826-54-44 (для г. Кирова 465-444)

Группа VK: vk.com/ourgoodfuture

Страница VK: vk.com/ourfuturekirov

Страница FB: www.facebook.com/ourgoodfuture

г. Киров, ул. Ленина, 103А,

ТЦ «Крым», 6 этаж