

**Лекция на тему:
«Профилактика употребления психоактивных веществ
несовершеннолетними»**

Уважаемые родители!

Каждая семья имеет свой уникальный социально-психологический уклад, где формируется личность, закладывается основа всех аспектов здоровья и нравственных ценностей будущего гражданина.

Несомненно, каждый ребенок уникален, и каждый по-своему проживает этапы своего взросления и становления, но все дети, в силу возрастных особенностей, любознательны и открыты новому, неизведанному, что часто и становится причиной знакомства с психоактивными веществами.

Задача каждого родителя - стать для своего ребенка наставником, не надзирателем, который сверху следит за успеваемостью и дисциплиной, не снабженцем, который самоустранится, обеспечив всем необходимым, не беспристрастным наблюдателем, а именно тем, кто будет всегда рядом, и кто будет проживать каждый его день, как свой собственный.

Кроме того, Вам необходимо быть достаточно информированными по вопросам ведения здорового образа жизни, профилактики употребления психоактивных веществ подростками, быть положительным примером во всем.

**«РЕБЕНОК УЧИТСЯ ТОМУ, ЧТО ВИДИТ У СЕБЯ В ДОМУ.
РОДИТЕЛИ – ПРИМЕР ЕМУ!»**

В каждой семье система ценностей своя. Не существует единых стандартов воспитания, предупреждающих употребление табака, алкоголя и наркотиков. Скорее всего, Ваш ребенок будет наблюдать, как семейные ценности влияют на Ваше поведение, и перенимать Ваши стандарты поведения, установки и убеждения.

Примеры семейных ценностей, относящиеся к профилактике употребления табака, алкоголя и наркотиков детьми и подростками:

- наличие личных убеждений или религиозных представлений, отрицающих употребление табака, алкоголя или наркотиков;
- признание ценности своей свободы, ценности принятия своих решений; при этом стремление быть "как все", "следовать за толпой" не является ценностью и стандартом поведения;
- ценность здорового образа жизни, стремление к тому, чтобы быть здоровым и красивым; убеждение, что контролировать свое поведение следует всегда.

Родители должны помнить, что именно они являются примером подражания для своих детей. Родительская любовь, взаимоуважение в семье, соблюдение семейных традиций, организация правильного питания, совместные увлечения - все это способствует сохранению психологического и физического здоровья членов семьи.

Для этого родителям необходимо с раннего возраста формировать устойчивую мотивацию на ведение здорового и безопасного образа жизни, прививать необходимость ежедневной работы над собой.

Что означает здоровый образ жизни?

Здоровье – это естественная жизненная ценность, занимающая самую верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности и т.д. Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Общая информация об основах ведения здорового образа жизни представлена в листовке «Выбери здоровый образ жизни» (см. комплекс иллюстративных материалов к сборнику).

Приобщение ребенка к ведению здорового образа жизни предполагает целый комплекс мероприятий:

1. Ваш ребенок должен знать, что занятия физической культурой развивает организм гармонично. Уроки физкультуры в школе (2 урока в неделю) только на 10% покрывают потребности ребенка в движении в недельном цикле, что приводит к дефициту двигательной активности у школьников.

Ниже приведены гигиенические нормы суточной двигательной активности детей:

ВОЗРАСТ	ЛОКОМОЦИИ (тыс. шагов)	ДВИГАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ (в часах)*	ЭНЕРГОЗАТРАТЫ (ККал/сут)
6-10 лет (оба пола)	15-20	4-5	2500-3000
11-14 лет (оба пола)	20-25	3,4-4,5	3000-3500
15-17 лет (юноши)	25-30	3-4	3500-4300
15-17 (девушки)	20-25	3,0-4,5	3000-4000

Примечание: Рекомендации предназначены для всех здоровых детей в возрасте 6-17 лет за исключением случаев особых медицинских состояний. Данные в таблице приведены для 1 и 2-ой групп здоровья. Для остальных режим и вид двигательной нагрузки подбирается индивидуально с учетом состояния ребенка).

2. Ваш ребенок должен знать, что рациональное сбалансированное питание - одна из важнейших составляющих здорового образа жизни, условие для нормального роста и развития человека.

При построении рационального режима питания следует учитывать особенности человека, его возраст, пол, характер жизнедеятельности, привычки, двигательную активность и т.д.

Основной признак сбалансированного питания — правильное соотношение питательных веществ — белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей — в зависимости от возраста, пола, энергозатрат и прочих факторов.

В рациональном питании детей и подростков соотношение белков, жиров, углеводов должно быть пропорционально 1:1:4.

Кроме того недостаток жидкости в ежедневном рационе может привести к нарушению терморегуляции и процесса пищеварения, вызвать плохое самочувствие. В день школьнику необходимо выпивать 1 – 1,5 литра напитков: соков овощных или фруктовых, компотов, воды. Очень полезен детям, особенно весной, настой шиповника. Сладкие газированные напитки могут привести к нежелательным последствиям, они нарушают процессы усвоения кальция, необходимого для формирования опорно-двигательной системы ребенка.

Режим питания обучающихся должен строиться с учетом приемов пищи дома и в школе и определяет не только время приема пищи, но и калорийный объем каждого приема пищи. Режим питания будет разным для детей, которые обучаются в первую и вторую смены. В качестве примера, можно привести следующие режимы питания:

Для школьников, занимающихся в первую смену:

1-й завтрак дома (7-8 часов) – 20% калорийности суточного рациона;

2-й завтрак в школе (10-11 часов) – 20% калорийности суточного рациона;

Обед дома или в школе (13-15 часов) – 35% калорийности суточного рациона;

Ужин дома (19-20 часов) – 25% калорийности суточного рациона.

Для школьников, занимающихся во вторую смену:

Завтрак дома (8-9 часов) – 20-25% калорийности суточного рациона;

Обед дома или в школе (12-13 часов) – 35-40% калорийности суточного рациона;

2-ой обед или полдник в школе (16 часов) – 15-20% калорийности суточного рациона;

Ужин дома (19 – 20 часов – должен составлять 25% калорийности суточного рациона).

3. Ваш ребенок должен знать, что соблюдение режима дня поможет рационально распределить нагрузки в течение дня. Соблюдение следующих принципов обеспечит вашему ребенку рациональное распределение времени и нагрузок:

Принцип 1. Дисциплина.

Ответственность родителей состоит в том, чтобы, прежде всего, самим быть дисциплинированными в вопросах здоровья и гигиены, взаимоотношений в семье и быть примером для своих детей. Неправильно, если от ребенка требуется выполнение неких правил, а родители им не следуют без всяких объяснений.

Принцип 2. Приоритеты.

Если мы ставим цель добиться чего-либо, то должны расставить приоритеты: потенциал здоровья ребенка первичен по отношению к обучению и развитию способностей и талантов. Потому что второго не бывает без первого. Все сложности начинаются тогда, когда первое путают со вторым. Потенциал здоровья – это возможности и необходимое условие для раскрытия заложенных в ребенке способностей.

Принцип 3. Сон.

Сон необходим для нормальной работы нервной системы и наиболее полноценной формой ежедневного отдыха. Продолжительность сна 8-9 часов для школьников - это весьма критичный показатель, причем для всех школьных возрастов. Ученые отмечают, что при недосыпании у человека нарушается привычная картина ритмики головного мозга. Как только ребенок начинает недосыпать - это сразу отражается на его самочувствии и работоспособности: меняется поведение ребенка, он становится либо возбудимым, либо заторможенным; ухудшается память, внимание, мышление. Часто школьники засиживаются за компьютером или до глубокой ночи делают уроки, и на несколько дней выбивают себя из нормального состояния.

Принцип 4. Чередование нагрузок.

Правильное чередование умственных и физических нагрузок, труда и отдыха способствует продуктивной трудоспособности, устойчивости к стрессам, предотвращает развитие болезней переутомления (неврозы, депрессии). Полноценный отдых сохраняет резервы здоровья, повышает производительность труда. Важнейшим условием успешной физической или умственной деятельности является нормирование и рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха.

Напряженную умственную работу необходимо прекращать за 1,5 ч до сна, так как интенсивная деятельность мозга продолжается даже тогда, когда человек закончил заниматься. Перед сном необходимо проветривать комнату, а еще лучше обеспечить постоянный приток свежего воздуха во время сна.

3. Личная гигиена

Соблюдение правил личной гигиены – одно из условий нормальной и здоровой жизнедеятельности. Навыки чистоты и опрятности должны воспитываться родителями в ребенке с первых лет жизни. Для того чтобы дети выполняли требования гигиены, они должны понимать их смысл и значение. Большое значение для воспитания навыков гигиены имеет личный пример родителей, старших братьев и сестер, внешний вид и поведение которых должны быть образцом чистоты, аккуратности и порядка.

Мы предлагаем Вашему вниманию несколько простых советов, которые помогут научить Вашего ребенка быть более организованным:

1. Интересуйтесь мнением ребенка по всем вопросам, связанным с его комнатой и вещами, советуйтесь с ним. Помните, что даже если вы ему что – то купили, то с момента передачи, это его вещь, и вы больше не в праве ей самостоятельно распоряжаться.

2. Поощряйте творчество и инициативу.

3. Вовлекайте сына или дочь в обустройство жилья и параллельно ненавязчиво рассказывайте о том, как лучше хранить вещи и обустраивать дом. Эти знания помогут добиться не только краткосрочного эффекта, но при правильном подходе помогут и во взрослой жизни. Дайте возможность Вашему ребенку почувствовать себя хозяином своей комнаты, чтобы он учился правильно обращаться с тем, что ему принадлежит.

4. Покупая сыну или дочке что-то новенькое, договаривайтесь от какой вещи можно избавиться – так вы научите ребенка балансировать свои потребности.

5. Договоритесь с ребенком, что помимо уборки своей комнаты он будет отвечать и за места общего пользования. Допустим, он должен чистить ванну или мыть пол в коридоре. Поручите ему и другие обязанности: например, ходить в магазин, выносить мусор, проверять почтовый ящик. Подросток должен понимать, что он — член семейного коллектива и потому тоже должен что-то делать по хозяйству ради общей пользы.

БЕЗДЕЛЬЕ – МАТЬ ВСЕХ ПОРОКОВ

Отсутствие досуговой занятости приводит к расшатыванию морально-нравственных норм, вовлечению подростков в асоциальную деятельность. Родители при выборе форм организации досуга для своего ребенка должны учитывать возрастные особенности, интересы и способности ребенка. Ниже приведен перечень направлений деятельности учреждений дополнительного образования детей и молодежи, досуговых центров, кружков и секций. Данная информация поможет Вашему ребенку в выборе досуговой занятости:

- Художественно- творческие кружки, студии, мастерские, объединения по различным видам изобразительных и музыкально-сценических искусств – живопись, скульптура, дизайн, музыка, вокал, театр, хореография и др.);

- Научно-техническое (клубы технического творчества, конструирования и моделирования, компьютерные клубы). Деятельность направлена на развитие технического творчества, формирование навыков ручного труда, научно-прикладное рационализаторство и просвещение;

- Спортивное (секции по видам спорта и оздоровительные группы). Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа направлена на сохранение физического здоровья детей и молодежи, приобщение к здоровому образу жизни, овладение необходимыми спортивными навыками, отвлечение от вредных привычек.

- Туристско-краеведческое (туристско-краеведческие, историко-краеведческие и географические кружки);
- Социально-педагогическое (кружок «школа водителей», педагогические отряды, участие в организации площадок по месту жительства и др.). Деятельность ориентирована на корректировку и развитие психических свойств личности, коммуникативных и интеллектуальных способностей, развитие лидерских качеств, организацию социализирующего досуга детей и подростков;
- Военно-патриотическое (классы допризывной военной подготовки, поисковые отряды, историко-краеведческие кружки, детские и молодежные объединения оборонно-спортивной и патриотической направленности, исторической реконструкции и историко-ролевых игр и др.).

ЧТО ПОСЕЕШЬ, ТО И ПОЖНЕШЬ....

Тема профилактики употребления психоактивных веществ в детско-подростковой среде является одной из самых сложных для обсуждения ее на уровне детско-родительских отношений. Она предполагает наличие у родителей высокого уровня педагогической компетентности, информационной грамотности, осведомленности в сфере законодательства по данному направлению.

С другой стороны, родители должны быть психологически готовы к ведению подобных тематических бесед, поскольку обсуждаемая социальная проблема в подростковом возрасте часто проецируется самим молодым человеком на себя: подросток заведомо чувствует себя подозреваемым в совершении того или иного асоциального поступка.

Основными причинами, по которым подростки начинают употреблять психоактивные вещества, являются:

- любопытство (исходя из убеждения: «Все надо попробовать!»);
- желание не быть «белой вороной»;
- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, на родителей и т. д.;
- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате – эксперименты от скуки.

Чаще всего подростки в оправдание табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков приводят следующие мифы, которые вы, родители, должны помочь своему ребенку развеять:

- Наркоманам открыт неведомый мир истины. Мир наркозависимого – это искаженная реальность. Наркотик меняет восприятие, а восприятие меняет осознание реальности. Но, как ни крути, уйти от реальности невозможно. Таким образом, тот мир, который открывается наркоману под воздействием

наркотика, отличается от мира трезвого мышления лишь восприятием окружающей действительности.

- *Наркотики и алкоголь раскрепощают, помогают общению, сближают людей.* Круг интересов наркомана и алкоголика сужен. У зависимых нет друзей! Что касается общения, то, пожалуй, наркотики помогают только одному способу общения – лицемерию!

- *Наркотики помогают позитивному настроению.* Чем чаще наркозависимый обращается к наркотику за позитивным настроением, тем меньше он становится способным к приобретению положительного настроения без него. Употребление наркотиков блокируют выработку в организме эндорфинов – гормонов счастья, радости. В конечном итоге, складывается ситуация, когда уже без наркотика никакого положительного настроения не может быть. Сознание попадает в рабскую зависимость от наркотика, который уже становится единственным средством, дающим шанс испытать радости этой жизни.

- *«Легкие» наркотики безопасны.* «Легких» наркотиков не бывает. Абсолютно все наркотики являются психоактивными веществами и вызывают психическую зависимость. Определение «легкие наркотики» придумали сами наркозависимые: для одних – это попытка оправдать себя, для других – попытка вовлечь в процесс наркотизации новичков.

- *Лучше быть наркоманом, нежели алкоголиком.* Для употребляющих вопрос: что лучше – быть наркоманом или алкоголиком, равносильен вопросу: с какого этажа лучше прыгнуть? И, что именно употреблять - алкоголь или наркотики - человек просто выбирает этаж, с которого начнется его полет на дно жизни. Гораздо позже человек понимает, что такое абстинентный синдром, к чему ведет дружба с наркоманом, слезы бессилия матери и отца, поиск денег на очередную дозу, что такое тьма мира наркотиков.

- *Алкоголь полезен для здоровья, помогает избавиться от вирусов и микробов.* Миф о лечении простуды просто абсурден. У лиц с повышенной температурой тела и с воспалительным процессом алкоголь снижает иммунитет организма из-за уменьшения активности белых кровяных телец, в задачу которых входит борьба с инфекцией. Ослабление иммунной системы под воздействием алкоголя увеличивает риск инфекционного заболевания. Кроме того, при простудных заболеваниях, особенно гриппе, прежде всего, страдает головной мозг. Дополнительный удар алкоголем по мозгу приводит к ухудшению состояния больного.

- *Алкоголь помогает согреться.* Употребление алкоголя вызывает расширение кровеносных сосудов у поверхности кожи. Это создает ощущение тепла, но организм на самом деле быстро теряет тепло, тем самым, вызывая переохлаждение тела, что на практике приводит к обморожению.

- *Пиво не алкоголь, оно не вызывает зависимость.* Пиво является алкоголем, поскольку содержит этиловый спирт. Пивная зависимость развивается по тем же законам, что и зависимость от другой алкогольной продукции. Пивной алкоголизм развивается медленно, незаметно, вызывая сильное навязчивое влечение.

- *Курение помогает оставаться стройным.* Многие наверняка знают тучных людей, которые много курят, тем не менее, это не помогает им избавиться от лишней массы тела. В то же время, если человек, который много лет курил, бросает курить, он действительно может прибавить в весе. Это объясняется не таинственными свойствами табака, а тем, что, отказавшись от него, человек возвращает себе прежнее здоровье, аппетит. В частности, у него восстанавливается вкусовая чувствительность, и первое время многие бывшие курильщики получают большое удовольствие от еды. Этим и объясняется то, что некоторые полнеют. Но если одновременно с отказом от курения повысить свою двигательную активность и первое время контролировать свой аппетит, то можно вообще не набрать лишнего веса.

- *Курение помогает сосредоточиться и лучше работать.* Курение замедляет скорость реакции и ослабляет внимание. Таким образом, курение может стать помехой в приобретении профессии, поскольку оно снижает умственную работоспособность и выносливость организма в период его роста и развития.

Это должен знать каждый!

(Информационная справка от врача нарколога)

Ежегодно мы сталкиваемся с новыми видами психоактивных веществ. Так, к примеру, новой угрозой обществу стали синтетические наркотики (еще их называют «дизайнерские» наркотики). Их производителями и распространителями развернута агрессивная информационная кампания, направленная на вовлечение молодежи в процесс наркотизации. В ряде субъектов РФ зафиксированы не только отравления, а также смертельные случаи, отмечаются случаи суицидов после употребления курительных смесей.

Курительные смеси – это психоактивные вещества, содержащие в своем составе один из новых видов наркотиков (модификации синтетического каннабиноида). Употребление курительных смесей, так же как и других психоактивных веществ, влечет за собой как медицинские, так и социально-психологические и правовые последствия. В них содержатся наркотические вещества, вызывающие широкий спектр разных негативных реакций, включая полное одурманивание сознания, бесконтрольность поведения, подавление эмоций.

Курительная смесь JWH. Самые распространенные среди молодежи наркотики – курительные смеси JWH («дживик», «спайс», «микс», «зелень», и т.д.) – синтетические аналоги каннабиноидов, но в разы сильнее. Действие наркотика может длиться от 20 минут до нескольких часов. Один из распространенных способов употребления курительных смесей – маленькая пластиковая или металлическая бутылочка с дырками, иногда - через разные трубки. Подросток, прежде чем зайти домой, оставляет такую трубочку или бутылочку в подъезде, щитках, почтовых ящиках.

Клиническими признаками наркотического опьянения курительными смесями являются: кашель (обжигает слизистую), сухость во рту, мутные либо покрасневшие белки глаз, нарушение координации движений, дефекты речи (заторможенность, эффект вытянутой магнитофонной пленки), замедленные мыслительные процессы, неподвижность, застывание в одной позе при полном молчании (до 20-30 мин.), бледность, учащенный пульс, приподнятое настроение, эйфория, панические атаки, бредовые расстройства, неадекватное поведение.

Дозу JWH невозможно просчитать (разные продавцы, составы, формулы, концентрация), поэтому возможны передозировки, которые сопровождаются тошнотой, рвотой, головокружением, сильной бледностью вплоть до потери сознания и даже летального исхода. При сформировавшейся зависимости на фоне отмены наблюдаются: упадок общего физического состояния, нарушение концентрации внимания, апатия (особенно к работе и учебе), нарушение сна, перепады настроения (раздражение, агрессия, грубость). Употребление курительных смесей приводит к изменениям в поведении подростка: частые пропуски уроков, падение успеваемости, постоянная ложь, появление новых друзей, о которых не рассказывает. Подросток раздражителен до ярости, уходит от любых серьезных разговоров о своём состоянии и контакта с родителями, отключает телефон. Постоянно просит деньги у родителей, берет деньги в долг у друзей и знакомых, начинает воровать. Зачастую подростки проводят время в подъездах и компьютерных клубах. Употребление курительных смесей - частая причина развития интоксикационных психозов, во время которых подростки совершают суициды.

Покупают «спайс» через Интернет или у сверстников. Как правило, подростки заходят на известные сайты, торгующие наркотиками, набирая в поисковике несколько ключевых слов, получают контакт, списываются через «Skype» или «ICQ», в социальных сетях – «ВКонтакте», «Одноклассники» и делают заказ. Им сообщают номер счета, на который через терминалы переводятся деньги, а затем, сообщается, где забрать спрятанные наркотики (место «закладки»). Любители бесплатного «кайфа» целыми днями проводят в поисках таких «закладок» и употребляют найденные наркотики. Информацию считывают со стен зданий и сооружений, на которых нанесены надписи: «Легал», «Микс», «Спайс» и т.д. и номер ICQ, реже - телефон.

22 января 2010 года постановлением Правительства РФ был введён запрет на производство, хранение и сбыт курительных смесей. В перечень веществ, которые могут оказать вредное воздействие на здоровье, внесены 298 растений, содержащих сильнодействующие, наркотические или ядовитые вещества. Кроме того, в новый перечень наркотических и психотропных веществ вошли 23 синтетических каннабиноида, которые применяются в процессе изготовления дурмящих «миксов».

Масштаб эпидемии приобрело употребление в нашем регионе так называемой «соли», имеющей в своем составе мефедрон и метилон.

Мефедрон (соли) - психоактивное вещество, чаще всего распространяющееся и продаваемое через Интернет под видом солей для ванн, средств для чистки ювелирных изделий, зубных порошков, удобрений для растений и др.

Мефедрон – это сильный синтетический психостимулятор, относящийся к классу амфетамина и катинона и вызывающий эйфорию, волнение, чувство возбуждения. Действительно, в среде зависимых людей, употребляющих данный наркотик, можно услышать такие названия, как соли, «фэн-шуй», «ароматизаторы».

«Соль» представляет собой кристаллический порошок, похожий на сахарную пудру, от ярко белого до темного цвета. У подростка, употребляющего «соль», есть специальная коробочка или мешочек для её хранения. Также «соль» могут хранить в доме (как правило, в туалете, в вентиляции, балконе, постельном белье и под напольным покрытием и т.д.), в подъезде (электрощиток).

При его приеме у наркомана возникает сильное желание употреблять его снова и снова до тех пор, пока весь приобретенный порошок не закончится. Являясь психоактивным веществом, мефедрон вызывает наркотическую зависимость.

Первоначальными последствиями употребления мефедрона являются: кровотечения из носа, ожоги слизистой оболочки (нос, гортань), галлюцинации, тошнота, рвота, проблемы с кровообращением, сыпь, беспокойство, скрежет зубами, паранойя, нарушение концентрации внимания, проблемы с памятью, увеличение сердечного ритма. При сильных дозах: беспокойство, депрессия, увеличенное потоотделение, неконтролируемое сокращение челюстных мышц, передозировка.

По результатам медицинских исследований было выявлено, что вред, наносимый человеческому здоровью мефедрон, в десятки раз больше, нежели вред от того же запрещенного кокаина и метамфетамина. Мало того, доказан факт, что мефедрон активно способствует развитию рака легких.

Неоднократное употребление мефедрона приводит к: бессоннице, пропаданию аппетита (анорексии), постоянным психозам, посинению конечностей, в результате сужению сосудов, гипертонии, острой сердечной недостаточности, риску обширного инфаркта миокарда, летальному исходу.

На сегодняшний день о токсичности и фармакологии мефедрона известно очень мало. Но как любой наркотик мефедрон формирует наркотическую зависимость и на уровне физиологии и на уровне психики в довольно короткие сроки.

Признаками наркотического опьянения «солью» являются: «дикий взгляд», обезвоживание, чувство тревоги, дефекты речи (судорожные движения нижней челюстью, гримасы), отсутствие сна и аппетита, галлюцинации (как правило, слуховые), повышенная жестикуляция (непроизвольные движения руками, ногами, головой), невероятный прилив энергии (желание двигаться и что-то делать, при этом все действия непродуктивны), бредовые идеи (например, управлять миром). После

употребления «солей» подростки намного дольше спят и много едят. Позднее возникает подозрительность, звуковые и зрительные галлюцинации. Во время продолжительного употребления наркотических веществ повышается агрессивность. Они не отдают себе отчета в происходящем, теряют ощущение времени, часто не знают сегодняшнюю дату. Галлюцинации становятся сильнее, и могут их подтолкнуть на преступления (воровство, жестокое обращение, вплоть до убийства). Важно понимать: употребление «соли» ведет к быстрому привыканию и зависимости. При сформировавшейся зависимости происходит резкая потеря веса (за неделю до 10 кг). Вне приема наркотиков – чрезмерная сонливость (спят по несколько суток), сильный упадок настроения, депрессия, суицидальные настроения, неопрятный внешний вид, лицо покрывается угревой сыпью и прыщами. Отмечается нарушение функции памяти, интеллектуальной деятельности. Передозировка: тяжесть отравления заключается в развитии острого психоза и нарушений жизненно-важных функций, в том числе нарушение сердечной деятельности (резкое повышение, затем падение артериального давления, учащенное сердцебиение, недостаточность кровообращения), острая дыхательная недостаточность, в некоторых случаях (4-5% больных) развивается острая почечная или печеночно-почечная недостаточность. Однако наиболее тяжелое проявление данного отравления – неуправляемое повышение температуры тела (до 8% больных). При повышении температуры тела свыше 40-41°C быстро развивается отек головного мозга, острая дыхательная и сердечно-сосудистая недостаточность. Наличие этих симптомов может привести к летальному исходу. При появлении одного или нескольких признаков передозировки необходимо вызвать скорую медицинскую помощь.

Уважаемые родители, вовремя обратитесь к квалифицированным специалистам, если замечаете:

- нарастающую скрытность ребенка;
- сонливость или, наоборот, бессонницу;
- снижение интереса к учебе, увлечениям, прогулы уроков и дополнительных занятий;
- ухудшение памяти и внимания, снижение успеваемости;
- увеличение финансовых запросов, пропажу из дома денег или ценных вещей;
- появление новых подозрительных друзей, прекращение общения со старыми друзьями;
- появление неопрятности во внешнем виде, склонность к прослушиванию специфической музыки;
- изменение настроения ребенка по непонятным причинам, появление болезненной реакции на критику;
- появление необоснованной агрессивности;
- изворотливость, лживость, уход от ответов на прямые вопросы;
- ношение одежды только с длинными рукавами независимо от погоды и обстановки с целью скрыть появление следов инъекций (т.е. уколов);

- наличие у ребенка шприца, сушеной травы, непонятного порошка, таблеток, бумажек или денежных купюр, свернутых в трубочки, закопченных ложек, капсул, жестяных банок, лекарств (или пустых упаковок от лекарств) снотворного или успокоительного действия.

Кроме того, стоит обратить внимание на появление следующих **физиологических признаков употребления наркотиков:**

- бледность или покраснение кожи;
- расширенные или суженные зрачки; покрасневшие или мутные глаза;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- потеря аппетита, похудение, а иногда – чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
- резкие скачки артериального давления;
- расстройство желудочно-кишечного тракта.

Одной из результативных форм профилактического воздействия на детей является совместный просмотр видеофильмов профилактического характера с обсуждением проблемы. Следует отметить, что родители должны подготовиться к работе с возражениями, имея достаточную информационную осведомленность в проблеме.

Особенности подросткового возраста

В подростковом возрасте есть свои особенности, которые делают его особенно рискованным для развития различных видов зависимостей, включая наркотическую, и способствуют их быстрому развитию. Часто первое знакомство с наркотиками происходит в 11-13 лет. Встречаются случаи приобщения к наркотическим и другим психоактивным веществам детей 8-10 лет. Этот возраст отличается любопытством, возникает интерес ко всему новому, необычному. Подростки еще не имеют достаточных знаний по вопросам развития зависимости от табака, алкоголя, наркотиков. Ошибочным бывает и их представление о так называемых «легких» наркотиках, так как подростки думают, что последствий от их употребления никаких не будет.

Чувство взрослости является движущей силой подросткового поведения в этот период, хотя объективной взрослости у подростка еще нет. Это противоречие ведет к неизбежному разочарованию, так как ребенок пытается демонстрировать взрослые модели поведения при еще не сложившейся иерархии ценностей (например, пробует курить сигареты, узнает «вкус» спиртного, может не отказаться от предложения попробовать наркотики). Внутренний конфликт ребенка с самим собой приводит к ощущению непонимания его со стороны взрослых. На этом же этапе мнение сверстников для подростка становятся авторитетным, тем более, если они как-то выделяется от других сверстников: имеют более крупные суммы денег, «водят» знакомства с людьми, отличающихся своим поведением от других (например, употребляющие наркотики, алкоголь и др.). Родители должны понимать, что если они противоречат себе: говорят одно, а делают другое, то

ребенок перестанет им доверять и будет искать «свой авторитет» где – то вне семьи.

Дети в этом возрасте становятся застенчивыми, излишне тревожными, придают большое значение недостаткам своей внешности и поведению, что может парализовать социальную жизнь подростка настолько, что он отказывается от большинства форм групповой активности. Чтобы снять возможное напряжение, некоторые подростки выбирают употребление психоактивных веществ. Поэтому для подростков очень важно понимание, поддержка и участие со стороны родителей.

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают положительный результат.

Несколько советов психолога для Вас, родители.

1. Общайтесь друг с другом.

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Говорите о себе, делитесь своими впечатлениями и переживаниями, тогда и Ваш ребенок научится говорить с Вами о себе, начнет делиться своими переживаниями. Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку, и в трудный момент он скорее доверится Вам, нежели чужому человеку. Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

Отсутствие общения с Вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. **Но кто они, и что посоветуют Вашему ребенку?**

Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

2. Выслушивайте друг друга.

Умение слушать – основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком. Не запрещайте безапелляционно, задавайте вопросы, выражайте свое мнение. Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал Ваши представления о чем-либо. Важно, чтобы в семье ребенок имел право высказывать свое мнение, тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, склоняющих его к употреблению психоактивных веществ.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте Вашу заинтересованность в том, что он Вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...» или «Что ты об этом думаешь?»

3. Ставьте себя на его место.

Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, подобной ситуации. Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что Вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к Вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что Вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку **другом**, вы будете самым счастливым родителем!

4. Проводите время вместе.

Очень важно, когда родители умеют вместе с детьми заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Важно знать, чем именно занят Ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо не желательных действий скрывает за собой пагубное пристрастие. Поддерживая увлечения подростков, которые способствуют их развитию и личностному росту, Вы делаете очень важный шаг в предупреждении употребления психоактивных веществ.

5. Обратите внимание, с кем общается ваш ребенок.

Очень часто ребенок впервые пробует психоактивные вещества в кругу друзей. Порой друзья оказывают **огромное влияние на поступки** Ваших детей. Ребенок может испытывать **очень сильное давление со стороны друзей** и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в подростковом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить и пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период постараться принять участие в организации досуга **друзей своего ребенка**, по мере возможностей привлекайте и их к занятиям спортом, творчеством, социально значимой деятельности. Организовав досуг, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь – своему ребенку.

6. Помните, что Ваш ребенок - личность

Любой ребенок хочет чувствовать себя **значимым, особенным и нужным**. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и Вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление психоактивных веществ. Представьте, что будет с Вами, если 37 раз в сутки к Вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза – в увещательном, 50 – в обвинительном?..

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких-либо воздействий и обращений! Нужно время от времени распоряжаться собой полностью – т.е. нужна своя доля свободы.

7. Подавайте положительный пример

Родительское пристрастие к употреблению психоактивных веществ и параллельное декларирование запрета на их употребление для детей дает повод обвинять Вас в неискренности и «двойной морали». Помните, что Ваше употребление, пусть даже не частое и по определённым поводам, способствует тому, что употребление психоактивных веществ будет восприниматься Вашими детьми как норма. Не совершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. **Результата не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!**

8. Помогайте детям ставить реалистические цели. Если они сами или их родители ожидают слишком многого, неудача может стать разрушительной для их личности. Ваш ребенок должен знать, что его личные, пусть объективно небольшие по сравнению с другими, достижения вызовут у вас такую же гордость и такое же восхищение как наивысшие достижения и победы других.

9. Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребенка.

10. Давайте ребенку настоящую ответственность. Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимыми в семье. Выполнение своих обязанностей они воспринимают как достижение.

11. Показывайте и говорите детям, что вы их любите. Поцелуи, объятия, слова "я тебя люблю" способствуют тому, что у ребенка формируется адекватная самооценка. Безусловная родительская любовь помогает ребенку уверенно идти по жизни, чувствовать поддержку со стороны родных, а также учит ребенка принимать себя и других, такими какие они есть. Дети никогда не бывают слишком взрослыми, чтобы им не повторять, что они самые любимые и самые дорогие.

Секреты эффективного общения

Эффективное общение предполагает наличие взаимного уважения, когда дети и взрослые откровенно и без страха критики или осуждения могут выражать свои убеждения и чувства, зная, что они будут приняты. Принять - значит показать, что Вам понятны чувства ребенка, даже если вы и не разделяете их убеждения.

Секрет 1. Слушая ребенка, дайте ему понять и почувствовать, что Вы понимаете его состояние, связанные с тем событием, о котором он Вам рассказывает. Для этого выслушайте, а затем своими словами повторите то, что он Вам рассказал. Вы убьете сразу трех зайцев:

- ребенок убедится, что Вы его слышите;
- ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;

- ребенок убедится, что Вы его поняли правильно.

Секрет 2. Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят об обратном. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

Секрет 3. Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

Секрет 4. Следите за тем, каким тоном Вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем Ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Секрет 5. Поощряйте, хвалите ребенка за старание и усилия так же, как и за достижения. Замечайте даже самые маленькие успехи. Давайте понять, что старание и настойчивость часто важнее результата. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте Вашу заинтересованность в том, что он Вам рассказывает.

Секрет 6. Выберите подходящий момент для разговора. Убедитесь, что информация, будет правильно воспринята.

Секрет 7. На минуту задумайтесь над тем, как Вы разговариваете с сыном или дочерью. Часто ли критикуете, что-то напоминаете, угрожаете, читаете лекции или мораль, допрашиваете, высмеиваете, придираетесь и ворчите? Эти распространенные методы общения с детьми даже при самых благих намерениях родителей приводят к потере хороших отношений, затрудняют и обедняют общение. Представьте себе, что Вы читаете нравоучительные лекции друзьям или, насмехаясь, критикуете их. Вряд ли они надолго останутся Вашими друзьями.

Научите ребенка противостоять давлению сверстников

Навыки противостояния давлению сверстников - это такие поступки или действия, которые родители могут воспитать в своем ребенке в целях отказа от употребления табака, алкоголя и наркотиков. Для воспитания противостояния давлению используйте четыре правила:

- Научите ребенка ценить индивидуальность в людях и в себе самом. В подходящий момент попросите ребенка сказать, что делает Вас особенным, ни на кого не похожим, уникальным человеком. Спросите, что ребенку нравится в своей собственной индивидуальности;

- Попросите его составить описание настоящего друга: "друг - это ..." и "друг - это не ...". Пока он выполняет задание, составьте свое описание друга. Поговорите, сравнивая, сколько одинаковых характеристик в ваших описаниях и выясните, кто же такой настоящий друг.

- Научите ребенка говорить людям "нет". Большинство родителей учат своих детей быть вежливыми, уважать других и быть послушными. Однако этого не достаточно для того, чтобы ребенок мог постоять за себя. Детям нужна поддержка родителей, чтобы сказать "нет" давлению посторонних взрослых или сверстников. Объясните ребенку, что в некоторых ситуациях

абсолютно необходимо настаивать на уважении к себе. Эти ситуации, прежде всего, - предложение табака, алкоголя, наркотиков.

- Бывают ситуации, провоцирующие давление со стороны сверстников. Подростки настойчиво предлагают друг другу выпить алкоголь, попробовать наркотики. Вы можете помочь своему ребенку избежать попадания в такие ситуации, введя специальные правила. Например, Ваш ребенок не будет бывать дома у своих друзей, если там нет никого из взрослых. Он не будет ходить на дни рождения, которые проводятся без присмотра взрослых.

- Помните: давление сверстников может быть не только отрицательным, но и положительным. Важно, чтобы дети, окружающие Вашего ребенка, придерживались здоровых стандартов поведения и поддерживали положительные ценности друг друга.

НЕЗНАНИЕ ЗАКОНА НЕ ОСВОБОЖДАЕТ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ!

Жить в обществе и быть свободным от него нельзя: в любых жизненных ситуациях человек должен соотносить свои поступки с существующими в обществе нормами и ценностями, с интересами других людей.

Положение человека (и взрослого, и ребенка) в обществе определяют его права, обязанности и ответственность. В современном обществе для подготовки детей к решению многих жизненных проблем крайне необходимо формировать у них мировоззрение, основанное на уважении к закону, на знании прав, свобод, обязанностей и ответственности человека в обществе. Научив сегодня детей пользоваться их правами и свободами, умело сочетать права и обязанности, ответственность перед другими, сформировав их правовую культуру, мы обеспечим соблюдение и защиту нашими детьми в будущем не только свои права и свободы, но и прав своих детей, старшего поколения.

Чтобы научить детей осознанному гражданскому поведению в обществе родители сами должны быть юридически грамотными людьми, жить в соответствии с законодательством РФ и нормами морали, передавать элементарные правовые знания детям. Родители должны объяснить детям, что знание свои прав и умение их отстаивать – сила. Уважение права других – справедливость.

Уважаемые родители, помните, что административную ответственность за поступки своих детей, не достигших 16-летнего возраста, несете Вы.