

ОСТОРОЖНО, ПАВ!

ПАВ - психоактивные вещества.

ПАВ: алкоголь, табакокурение, наркотики.

Уважаемые родители!

Это реальность, в которой живут наши дети. В последние годы общество встревожено обилием наркотиков. За короткий срок число наркоманов в России возросло многократно и достигло 4 млн. чел.

По данным Минздрава России, в возрасте от 14 до 18 лет спиртные напитки потребляют 88% мальчиков и 93% девочек. Употребляли наркотические и токсикоманические вещества хотя бы один раз в жизни 56% мальчиков и 20% девочек. Потребляют наркотики в настоящее время 45% мальчиков и 18% девочек.

Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, ходить на дискотеки, гулять в определенных местах. Какие признаки возможного употребления токсических веществ можно заметить у ребенка? Их можно подразделить на 3 вида: физиологические, поведенческие, очевидные.

К физиологическим относят:

Покраснение лица и склер глаз, расширенные зрачки, ритмические движения глазных яблок по горизонтали, смазанная речь, шаткая походка, мутный взгляд, некоординированные движения, резкая смена настроения, раздражительность.

Поведенческие признаки:

Беспричинное возбуждение или вялость; повышенная активность, нарастающая апатия и безразличие; уходы из школы и дома; ухудшение памяти и внимания: невозможность сосредоточиться; бессонница; отдаление от родных; постоянные просьбы денег; вранье; неопрятность во всем; желание проводить время в компании асоциального типа.

И очень очевидные признаки:

Непонятный или специфический запах; пустые тюбики или баночки из-под технических жидкостей; целлофановые мешочки в карманах одежды; непонятные пятна на одежде.

Что делать, если Вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет токсические вещества?

- 1) Не паникуйте. Если Вы обнаружили непонятный запах или следы на одежде, это не значит, что Ваш ребенок токсикоман и погибнет. Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли Вы сами справиться в данной ситуации, или все же стоит обратиться к специалистам. И постарайтесь стать для своего ребенка союзником, а не врагом.
- 2) Сохраните доверие. Ваши угрозы, крики, запугивание лишь оттолкнут Вашего ребенка и заставят его замкнуться.
- 3) Оказывайте поддержку: «Мне не нравится то, чем занимаешься, но ты мне дорог, и я хочу помочь тебе,» - вот основная мысль, которую Вы должны донести до подростка. Постарайтесь найти больше времени

для общения и совместных занятий, поощряйте интересы и увлечения подростка, интересуйтесь его друзьями. И всегда помните о личном примере. Дети видят, как Вы справляетесь с собственными зависимостями.

- 4) Обратитесь к специалисту. Если Вы не справляетесь с проблемой самостоятельно, обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу обращаться к наркологу. Лучше начать с психолога или психотерапевта. Эти специалисты смогут более точно и объективно оценить ситуацию и вместе с Вами и Вашим ребенком попробовать найти выход из ситуации. Если же Вы чувствуете, что у ребенка развилась стойкая зависимость от психоактивного вещества, не теряйте времени – обратитесь к наркологу.

Как уберечь наших детей от этого зла?

Лучший путь- это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком.

- Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком возрасте, свой первый контакт с алкоголем, 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 положительных моментах удовольствия от них.
- Учите ребенка говорить «НЕТ», важно, чтобы он в семье имел на это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.
- Учите ребенка, как решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите путь решения проблемы с ним вместе.