

Памятка родителям

Подростковая зависимость - как распознать

Зачастую родители оказываются перед непростой задачей: как оградить своего ребенка, вступающего в подростковый возраст, от такой беды, как наркомания. Появляется растерянность, как убедить ребенка никогда не притрагиваться к наркотикам, как вовремя заметить происходящее, к кому обращаться, если проблема возникла.

Как правильно убедить ребенка о недопустимости употребления наркотиков?

1. Начните с детства. Воспитание негативного отношения к алкоголю или наркотикам нужно последовательно начинать с раннего детства. Первые разговоры должны состояться еще перед школой. Подберите наглядные примеры: например, фрукты, овощи и содержащиеся в них витамины полезны. Но существуют такие вещества, которые опасны в любой ситуации и даже маленькая капля наносит вред. Вредное вещество может показаться сначала полезным или вкусным, но потом от него будет плохо. Можно описать влияние таких веществ на организм в сказочной форме.

2. Объясните. В подростковом возрасте рассказывайте, что существуют разные мотивы у людей, втягивающих других в употребление наркотиков. Иногда люди предлагают наркотики, чтобы не быть одиноким. Некоторые просто хотят совершить что-то плохое, но если они будут знать, что человека не получится одурачить, они отступят. Девочкам можно рассказать, что предложение наркотиков и алкоголя может скрывать мотив обмануть и вступить с ними в половые отношения, что легче сделать, когда жертва находится в измененном состоянии сознания.

3. Сделайте ваши правила ясными. Родители иногда используют такие фразы, которые могут иметь совершенно разные значения для разных людей. Например, когда родитель говорит: «Алкоголь вреден!», то он имеет в виду просьбу к своему ребенку не пробовать алкоголь совсем, в то время как ребенок может понять эти слова как «Не пей столько, чтобы потерять сознание». Будьте конкретны и последовательны в правилах и объяснениях.

Как заметить возникшую проблему?

1. Старые признаки, по которым можно было заподозрить употребление наркотиков: шприцы, следы инъекций, тубики клея – уходят в прошлое, а новые наркотические средства не всегда имеют яркую внешнюю атрибутику. Заметить неладное стало сложнее. По статистике, основными употребляемыми подростками наркотическими средствами являются психостимуляторы или курительные смеси типа «Спайсов». Наибольший вред эти наркотики наносят нервной системе, проявляются развитием психических расстройств. Поэтому особенно важно уделять внимание изменению в поведении и настроении.

2. Внимательно следите, что говорит ребенок, как себя ведет. Отмечайте изменения в настроении: апатия и упадок сил могут резко сменяться истерикой, появилась агрессивность, разнообразные необоснованные страхи. Появляются сложности с учебой: ухудшается концентрация внимания, ребенку сложно выполнить даже легкое домашнее задание. Можно заметить, что подросток стал заторможенным или возникли проблемы с координацией: часто спотыкается, плохо держит равновесие. Речь может стать невнятной. Могут возникнуть бессонница, возбуждение в ночное время и сонливость днем. Или появиться жалобы на хроническую головную боль, головокружение, тошноту, дрожание конечностей, длительное невысокое повышение температуры. Частые болезни, покрасневшие щеки или множество необъяснимых синяков и ссадин тоже могут быть косвенными признаками.

3. Будьте в курсе о круге общения ребенка: могут возникнуть странные встречи, подозрительные дела. Помните, какое точное количество денег у вас хранится: это поможет отслеживать пропажу денег из дома. Порой родители не знают точную сумму денег в собственном кошельке и могут долгое время не замечать их пропажу. Если это произошло, стоит вывести ребенка на прямой разговор.

4. Обращайте внимание на частое использование жевательной резинки, чтобы скрыть дыхание или безрецептурных капель для уменьшения покраснения глаз или раздражения носа. Должны насторожить ухудшение гигиены, частые прогулы учебы, скрытность: подросток часто прячет свой телефон или подолгу запирается в комнате.

Безусловно, все описанные признаки не обязательно связаны с употреблением наркотиков. Поэтому только по подозрительному поведению нельзя со стопроцентной вероятностью самостоятельно определить, знаком ли ваш ребенок с запрещенными веществами. Чтобы опровергнуть или подтвердить сомнения, правильным решением будет получение консультации специалиста. Вы можете начать с педиатра, который при необходимости поможет направить Вас к наркологу. Главное – действовать без промедлений, пока единичные пробы наркотиков и алкоголя не переросли в зависимость от них.

При возникновении подозрений, помните, что так же можно обратиться напрямую в ГБУ РО «Областной клинический наркологический диспансер». На его базе работает «Телефон Доверия» – **8 (4912) 25-95-27** (с 8:00 до 20:00), где можно получить ответы на интересующие Вас вопросы. Кроме того, на базе диспансера действует Центр медицинской помощи и реабилитации для детей и подростков с наркологическими проблемами, где ведется амбулаторный прием несовершеннолетних, есть возможность получить стационарное лечение. За дополнительной информацией можно обратиться в регистратуру по телефону **8 (4912) 44-15-15**.

Подготовлено специалистами ГБУ РО «Областной клинический наркологический диспансер»: зав. диспансерным отделением Воронков А.А., медицинский психолог Реннер Т.Е.