

**ПАМЯТКА для родителей по профилактике наркомании и токсикомании!**

Актуальные вопросы профилактики аддиктивного поведения в период самоизоляции (информация для родителей).

В последнее время в средствах массовой информации постоянно появляются противоречивые данные о том, что происходит в сфере борьбы с наркотиками во время пандемии, в режиме самоизоляции.

По данным от ведущих наркологов страны потребление психоактивных веществ в период самоизоляции претерпело ряд особенностей. Так, главный нарколог Минздрава РФ Евгений Брюн проинформировал, что потребление наркотиков в России в период самоизоляции снизилось. Это связано как с временным закрытием публичных мест и ночных клубов, являющихся зачастую, по его словам, «рассадниками потребления наркотиков», так и сложностью доставки из-за повышенной активности и бдительности сотрудников полиции, пресекающих любые всевозможные трафики наркотических средств, а также введение на территории страны пропускной проездной системы. Это привнесло «дополнительные сложности» в незаконный оборот наркотиков.

На сегодняшний день в патрулировании с целью контроля за самоизоляцией задействованы почти все службы, в том числе офицеры наркоконтроля. Вынужденная мера не отвлекает от борьбы с наркодилерами: сотрудники ежедневно изымают запрещенные вещества. В зоне контроля, в том числе, и водители транспортных средств, перемещающиеся на длительные расстояния.

Согласно информационным службам, после закрытия границ из-за коронавируса героин, кокаин и марихуана из-за рубежа практически прекратили поступать в Россию. Но в этих условиях криминалитет делает ставку на синтетические наркотики, которые часто таят в себе еще большую опасность для здоровья человека. «Карантинные мероприятия», кризис на рынке услуг наркодилеров вынудил искать пути найма дополнительных курьеров («кладменов»). Сообщения с предложением «простого заработка» рассылаются в соцсетях и мессенджерах кому попало. Владельцы торговых площадок стараются максимально вовлечь в сбыт наркотиков детей. Им сулят значительные доходы и инструктируют о том, что нужно говорить в случае поимки на месте. Уверяют, что в силу юного возраста им ничего не грозит, хотя это и не так в действительности. По сведениям оперативных служб полиции, сейчас оценка уровня потребления происходит не столько по числу задержаний, сколько по информации из медучреждений о числе поступающих с «передозировкой». Пока мы видим спад таких случаев. Но среди них попадаются и подростки.

В условиях угрозы пандемии всем школьникам сейчас организовано дистанционное обучение, у каждого имеется интернет ресурсы, и наркобизнес тоже пользуется данными возможностями (бизнес есть бизнес). На просторах Интернета многократно возрос поток информации о распространении запретного товара и предложений сбыта наркотиков. Поэтому, в период самоизоляции, необходимо уделять повышенное внимание проблемам подростков с риском аддиктивного поведения.

К сожалению, сейчас в Интернет-пространстве ведется агрессивная пропаганда немедицинского потребления наркотиков. Блокировать быстро «наркосайты» не всегда удается быстро, а противодействовать этому и разъяснять детям что хорошо и плохо в режиме реального времени медицинскими службами и другими субъектами профилактики не представляется возможным.

В образовательной среде у нас достаточно эффективно работает комплексная межведомственная система профилактики немедицинского употребления психоактивных веществ, и подавляющее количество детей постоянно находится под контролем педагогов, психологов, социальных работников и др., но в режиме самоизоляции эти

факторы отсутствуют, сейчас дети предоставлены сами себе, один на один с компьютером. Накопившиеся психологические проблемы сами в самоизоляции не исчезнут, а оказание реальной психологической помощи затруднено из-за режима ограничений.

Приостановлены мероприятия по решению ряда основных задач государственной антинаркотической политики, в том числе раннего выявления незаконных потребителей наркотиков, посредством ежегодной диспансеризации, тестирования, организации и проведению профилактических мероприятий в организованных (трудовых и образовательных) коллективах, в особенности с группами риска немедицинского потребления наркотиков.

Из действующей силы, способной помочь подростку в решении своих психологических проблем, сегодня остаются только родные и близкие, проживающие рядом с несовершеннолетним.

### **В каком возрасте и как нужно начинать «серьезно» разговаривать с ребенком по проблеме психоактивных веществ (ПАВ)?**

Родителям не стоит ждать момента, когда они напрямую столкнутся с проблемой. Им необходимо с раннего возраста создавать атмосферу доверия и открытого обсуждения «волнующих» тем до наступления сложного подросткового возраста. В разговоре с ребенком о наркотиках, алкоголе, рискованном поведении необходимо придерживаться рекомендаций психологов.

Важно соблюдать ряд условий, которые помогут установить контакт с ребенком и сделать эффект беседы максимальным.

- Важно найти подходящий момент для беседы. Но чаще всего подростки уже знают, что наркотики – это опасно. Лобовая атака: «А ну-ка давай я расскажу тебе, сынок, о вреде наркотиков» - не будет иметь успеха. Лучше это сделать, просмотрев фильм, передачу, где затрагивалась эта тема, или обсудить статью в журнале;
- Разговаривайте с ребенком на равных;
- Не нужно превращать беседу в скучную лекцию, разбавленную нравоучениями, где ребенок выступает в роли пассивного слушателя. Лучше, если это будет обмен мнениями, в котором родители уважительно и тактично могут повлиять на взгляды подростка;
- Во время беседы не стоит критиковать в грубой форме друзей ребенка;
- Не стоит заведомо преувеличивать или приукрашивать опасность приобщения к ПАВ. Это вызывает лишь недоверие подростка к сведениям, получаемым от взрослых, и формирует представление об их некомпетентности (информация все равно будет проверена у знакомых, в интернете и т.д.);
- Родители должны в разговоре акцентировать внимание, что приобщение к алкоголю или наркотикам может помешать в реализации значимых для подростка планов;
- Не стоит разбрасываться угрозами и обещаниями наказаний, т.к. сама угроза может стать провокацией; «Интересно, выполнят или нет родители свои

обещания?» Для подростка стремящегося показать свою взрослость большее значение будет иметь доверие, высказанное к нему: «Меня очень огорчит, если ты решишься на столь неразумный поступок, но я верю, что ты в состоянии сам принять правильное решение»;

- Не стоит говорить подростку информацию, которая не способствует формированию отрицательного отношения к ПАВ (если этого не требует конкретная ситуация);
- Обсуждая проблему, пусть ребенок сам сделает вывод и примет решение;
- Задача бесед с ребенком будет считаться выполненной, если он поймет, что безопасных ПАВ не существует; даже эпизодическое употребление ПАВ может привести к зависимости; алкоголь и наркотики - не способ решения возникающих проблем.

Еще хочется обратить внимание родителей в период самоизоляции на то, что следует пристально отслеживать историю использования интернет-трафика детьми, «посещение» проблемных сайтов, общение с новыми знакомыми в мессенджерах, контролировать вечерние перемещения детей-старшеклассников. Если родителям не удастся по каким-либо причинам спокойно и откровенно поговорить с ребенком по вопросам, связанным с употреблением ПАВ, то необходимо обратиться за помощью к специалистам.

ГБУЗ «Волгоградский областной клинический наркологический диспансер» после завершения режима самоизоляции проконсультирует и даст необходимые рекомендации по вопросам общения с ребенком на «трудную» тему.

**Консультацию специалиста можно получить и по телефону горячей линии 89610916833.**

# «Осторожно!!! СНЮС»

**Снюс** – бездымный табачный продукт, который выпускается в разных формах и применяется как **жевательный табак**.



## Последствия приема СНЮСа

Прием снюса почти в 100% случаев приводит к появлению неостуховых поражений слизистой рта. Это ее состояние является предраковым. В снюсе выделены до 28 канцерогенов, которые чрезвычайно опасны и повышают вероятность развития рака щек, десен и внутренней поверхности губ в 40 раз.



**Особенно опасен снюс для лиц до 18 лет.**

## Последствия приема СНЮСа

Пикотин – сильный яд. В малых дозах действует возбуждающе на нервную систему, в больших - вызывает её паралич: остановку дыхания, прекращение работы сердца.

Негативное влияние данного вещества на организм проявляется в нарушении работы его основных систем, вызывает заболевание десен и зубов.

## Чем ещё опасен СНЮС для подростков?

Прием сосательного табака особенно опасен именно в подростковом возрасте, так как организм еще не сформирован окончательно.

**Снюс наносит такой вред:**

- \*замедление и остановка роста;
- \*нарушение когнитивных процессов;
- \*ухудшение концентрации внимания и памяти;
- \*повышенная раздражительность и агрессивность;
- \*ослабление иммунитета и повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям;
- \*более высокий риск развития онкологических заболеваний полости рта, желудка и поджелудочной железы.

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ И ТОКСИКОМАНИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ.

«Хотите ли вы, не хотите ли,  
Но дело, товарищи, в том,  
Что, прежде всего – вы родители,  
А все остальное потом!»  
Р. Рождественский

### *Уважаемые родители!*

Обращаем ваше внимание на то, что в настоящее время проблема наркомании и токсикомании прогрессирует все больше среди молодого поколения.

Если ваш ребенок находится в какое-то время вне вашего внимания, то вам просто необходимо присматриваться к нему, чтобы вовремя заметить, не стал ли он «жертвой» наркомании.

Вы хотите уберечь своего ребенка от пагубных привычек? Тогда прочтите для себя ряд наших советов:

- Как заметить, что подросток начал употреблять наркотические вещества?
- Как подросток становится наркоманом и токсикоманом?

- *Почему он решает попробовать то или иное вещество?*

**Наркомания и токсикомания** – это тяжелые хронические заболевания, причиной которых является употребление психоактивных веществ **ПАВ** (лекарственных препаратов, химических и растительных веществ), характеризующиеся развитием психической (болезненное стремление вновь и вновь испытывать это измененное состояние), и как в следствие, физической зависимости, психическими и соматическими расстройствами, изменением личности.

Это происходит вследствие перестройки организма под действием постоянного поступления наркотика. Как только действие наркотика прекращается, наступает тяжелое состояние, которое наркоманы называют «ломкой», медики – «абстиненцией» (синдром отмены).

Подросток, употребляющий ПАВ становится рабом того вещества, которое он употреблял, не случайно в медицине используется термин «зависимость». Одна из причин – интерес, желание испытать неизвестные ощущения, другая – быть принятым в определенную группу. Нередко желание «забыться» и удовлетвориться жизнью, приводит подростка к наркомании.

Часто родители довольно поздно и неожиданно для себя замечают, что их ребенок употребляет наркотические и токсические вещества, хотя перемены можно было увидеть в его поведении. Подросток становится скрытным, избегает родителей, ведет какие-то тайные переговоры по телефону, старые друзья и занятия, включая образовательное учреждение, ему уже не интересны. Он утрачивает интерес к учебе, убегает из дома на несколько дней, становится неуправляемым и агрессивным. Появляются резкие смены настроения, вялость, апатия. Наблюдается снижение интеллектуального развития, расстройство деятельности различных систем. Его одежда неряшлива, в карманах можно обнаружить баночки, шприцы, иглы, таблетки. Увеличиваются денежные расходы подростка, из дома нередко исчезают вещи.

***Это должно насторожить Вас!!!*** Он может прийти в необычном состоянии, ведь именно это состояние – наркотическое опьянение – цель приема наркотиков. Чаще всего наркотическое опьянение подросток испытывает вне дома или в отсутствии родителей, но остаточные признаки этого состояния можно наблюдать спустя несколько часов после приема ПАВ. Вы можете заметить необычное возбуждение или раздраженное состояние. Вялый и сонный, с рассеянным вниманием, представленный сам себе, он может как бы задремать. А может быть благодушен, беспричинно весел. Вернувшись домой в таком состоянии, он с жадностью будет утолять жажду или голод. Присмотритесь! Характерно ли это для вашего ребенка? Всегда ли у него повышенный аппетит? Обратите внимание как двигается подросток. Возможно, вы заметите порывистые, размашистые, грубые движения, неуверенность в ходьбе.

Пусть ваше внимание привлечет внешний вид ребенка. Посмотрите ему в глаза – нет ли в них необычного блеска? Зрачки после применения наркотических и токсических веществ становятся либо необычно узкими, либо необычно широкими. Склеры могут быть покрасневшими, веки отечными. Насторожить должна бледность кожи или ее покраснения. Иногда она приобретает сальный налет. Наконец, посмотрите на руки вашего подростка: в области локтевых сгибов, на предплечьях, на тыльных поверхностях

кистей могут быть следы от инъекций. Иногда подростки пытаются скрыть следы от инъекций царапинами.

Нетрудно обнаружить запахи при дыхании ребенка, от его одежды. Порой насторожить может и отсутствие запаха: подросток выглядит опьяневшим, говорит, что выпил спиртное, а запаха алкоголя нет. Проверьте, как чувствует себя ребенок на следующий день после необычного состояния: он может выглядеть заторможенным, вялым, разбитым, испытать мышечную слабость. Но это не весь перечень признаков, по которым можно заподозрить, что подросток начал употреблять опьяняющие вещества. Насторожить вас должно все необычное, что вы заметили в своем ребенке.

Надо иметь в виду, что многие признаки, о которых шла речь, можно заметить лишь на первых порах, потом организм начинает привыкать к системной интоксикации, и внешние признаки наркотического опьянения изменяются, их сможет обнаружить только специалист.

Если вы что-то заподозрили, не стоит «нападать» на ребенка с упреками и принимать «жесткие» меры. Поговорите с ним доверительно, во всяком случае, попытайтесь это сделать. Приведите его к специалисту наркологу. Попробуйте убедить его, что консультация врача-нарколога – это не наказание, а реальный шанс ему помочь. Чем раньше начато лечение – тем больше надежды на успех.

В подростковом возрасте проявляются изъяны предшествующего воспитания. Следовательно, важнейшая задача родителей — это контроль за состоянием ребенка. Необходимо обязательно обращать внимание на то, в каком состоянии он пришел домой, сравнивая с состоянием, в котором он вышел из дома. Это позволяет вовремя выявить, к примеру, случаи, когда подросток впервые закурил, принял алкоголь или наркотики.

Вы можете ознакомиться с описанием симптомов и внешних признаков в поведении ребенка, принимающего ПАВ:

#### Симптомы:

замедленные реакции, сонливость, невнятная речь, изменение личности (появление других ценностей), снижение физической силы, трудоспособности, или повышенная активность, ухудшение координации, нарастающая слабость, агрессивность, бессмысленное выражение лица, зрачки глаз расширены, повышенный аппетит, слабо выраженные галлюцинации, повышенное артериальное давление, потеря болевых ощущений, чувство превосходства, ощущение неуязвимости.

#### Внешние признаки:

нарочитость движений, провалы в памяти, запах табака (дыма), наличие спичек, зажигалок, табака в швах карманов, тюбиков клея, папиросной бумаги, белого кристаллического порошка, небольших камнеподобных кусков в стеклянных пузырьках или полиэтиленовых пакетиках, иглы или шприца для подкожных инъекций, обожженных крышек от бутылок или ложки, свечей, бритвенных лезвий, пожелтение пальцев, вид пьяного человека, красные отеки под глазами, сильный запах жженных листьев, мелкие семена в складках одежды и швах карманов, обесцвеченная кожа на пальцах.

Изучив симптомы, понаблюдав за внешними признаками и выявив наличие вредной привычки на ранней стадии, необходимо:

- провести мероприятия по профилактике ПАВ — лекции, беседы, тренинги и т. д.;
  - использовать интерактивные методы, быть готовыми вместе с подростками исследовать собственный эмоциональный и поведенческий опыт;
  - больше внимания уделять формированию навыкам отказа от ПАВ — зависимости, нежели информационной части общения;
  - не бороться с негативными явлениями вредной привычки, а вместо этого пропагандировать позитивные стороны ее отсутствия.
- проводить профилактику ПАВ-зависимости ребенка необходимо параллельно с ПАВ-зависимостью взрослых;
- профилактика ПАВ-зависимости должна опираться на ценности подростков, а не на ценности взрослых;
  - важно обратить внимание на организацию досуговой деятельности подростка, его занятость в свободное время.

Профилактическую работу целесообразно проводить родителям совместно с социальным педагогом, психологом школы, наркологом.

Рекомендации для родителей по профилактике наркомании и токсикомании подростков

1. Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это еще не означает, что теперь ваш ребенок неминуемо станет наркоманом. Часто подростка вынуждают принять ПАВ под давлением. Помните о том, что и многим взрослым людям приходилось употреблять наркотические средства (обезболивающие уколы, масочный наркоз). И постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.
2. Сохраните доверие. Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно для вашего ребенка это первое и последнее знакомство с психоактивным веществом. Будет лучше, если вы поговорите с ним на равных, обратитесь к взрослой его личности. Возможно, что наркотические и токсические вещества для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.
3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я все же люблю тебя» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом. Поощряйте интересы и увлечения ребенка, которые должны стать альтернативой наркотику, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И наконец, помните, что сильнее всего на подростка будет действовать ваш личный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым веществам (табак, алкоголь, лекарства).
4. Обратитесь к специалисту, который окажет вам квалифицированную помощь. Не обязательно сразу к наркологу, лучше начать с психолога или психотерапевта. При этом важно избежать принуждения. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании. Посоветуйтесь с разными врачами, выберите тот метод и того врача, который вызовет у вас доверие. Будьте готовы к тому, что спасение вашего подростка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий. В любом случае пускать ситуацию "на самотек" — значит заведомо смириться с потерей ребенка. Не спешите сдаваться, **ВЫХОД ЕСТЬ!**

**ПОМНИТЕ, что ВЫ НЕ ОДНИ в решении этой проблемы!**