

Памятка родителям

«БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ ОТ БЕДЫ»



От наркотической беды не застрахован никто. Если Ваш ребенок находится какое-то время вне вашего внимания, Вам необходимо присмотреться к нему, чтобы понять, не «подружился ли» он с одурманивающими веществами, наркотиками. Особенно важно это

сделать, если Вы заметили у него подозрительные предметы (коричневую массу в целлофане, маленькие пластиковые бутылочки с дырочкой, трубочки-пипетки, зеленоватый или белый порошок в спичечном коробке, снотворные или успокаивающие таблетки, шприцы, покрытые сажой ложки, скатанные в трубочку денежные купюры, шарики из фольги, таблетки с рисунками непонятного назначения, измельченные растения, растворители, пузырьки бытовой химии, марки, не похожие на почтовые и т.п.). Будьте внимательны, если у Вашего сына или дочери появились не имеющие определенных занятий новые друзья, которые никогда не приходят в Ваш дом, через Вас ничего не передают ему по телефону, а ребенок не называет Вам их имен.

Подростки начинают употреблять психоактивные вещества, чтобы получить приятные ощущения, из-за любопытства и скуки, неспособности найти альтернативный способ проведения свободного времени, под влиянием сверстников, принимающих наркотики, из-за конфликтов в семье, алкоголизма родителей, отсутствия должного внимания в семье, либо, напротив, чрезмерной опеки, пытаясь уйти от проблем, переживаний.

Физиологические признаки употребления психоактивных и наркотических веществ:

- бледность кожи;
- учащенный пульс;
- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- несвязная, замедленная речь либо говорливость;
- частые головные боли;
- потеря аппетита;
- похудание либо чрезмерное потребление пищи;
- тяга к сладкому;
- диарея, тошнота, приступы рвоты;
- хронический кашель;

- сухость во рту, потребление большого количества жидкости;
- неkoordinированные движения (спотыкание, пошатывание);
- озноб,
- сонливость днем;
- потеря чувства времени, неспособность определить время своего отсутствия.

Поведенческие признаки:

- беспричинное возбуждение, смех либо вялость, апатия;
- перепады настроения;
- ухудшение внимания, памяти, замедленность мышления;
- повышение работоспособности;
- рост безразличия ко всему,
- необъяснимые уходы из дома,
- прогулы уроков в школе по неизвестным причинам;
- трудности в концентрации на чем-либо конкретном;
- изменение режима бодрствования и сна;
- бессоница;
- острая реакция на критику;
- частые и резкие смены настроения и активности (вне зависимости от ситуации);
- рост утомляемости;
- прекращение общения с родителями, близкими прежде людьми;
- снижение успеваемости в школе;
- частые просьбы дать денег;
- пропажа из дома аудио и видеотехники, ценностей, книг, одежды;
- самоизоляция;
- потеря интереса к делам, которые раньше были интересны, уход от них;
- изворотливость, лживость;
- уход от ответов на вопросы о возможном употреблении наркотиков;
- неопрятный внешний вид;
- склонность к прослушиванию специфической музыки.

Профилактика наркомании должна начинаться с семьи. Как можно предупредить пристрастие подростка к наркотикам?

- не впадайте в панику, если вы подозреваете, что ваш ребенок пробовал или употребляет наркотики;
- понаблюдайте за ребенком;

- не кричите на него и не обвиняйте его в чем-либо, обсудите с ним свои наблюдения;
- не угрожайте и не наказывайте ребенка, а поддержите, проявив внимание и заботу;
- объясните ему опасность употребления психоактивных веществ;
- при необходимости уговорите его обратиться за консультацией к специалисту;
- помогите ребенку не только наполнить каждый день смыслом, но и поставить реальную цель в жизни;
- убеждайте его в преимуществах здорового образа жизни;
- объясните ребенку, что в жизни много радостей, не приносящих вред здоровью;
- окружите его вниманием, любовью, говорите ему что вы его любите;
- искренне заботьтесь о чувствах ребенка, интересуйтесь его желаниями, переживаниями;
- приобщите ребенка к семейным ценностям;
- создайте атмосферу, в которой ребенок будет себя чувствовать в безопасности, необходимой частью семьи;
- выработайте ясные и справедливые правила, требования, будьте последовательными при договоренностях;
- лекарства, табак, алкоголь держите дома в минимальном количестве.

Полезная информация

- Управление Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Владимирской области
Адрес: г. Владимир, Октябрьский пр-т, д. 22 б
Контактный телефон: 8 (4922) 32-70-01
- Кабинет наркопрофилактики на базе МБУДО «ДООспЦ» г. Владимира («Детский оздоровительно-образовательный (социально-педагогический) центр»)
Адрес: г. Владимир, ул. Юбилейная, д.44
Контактный телефон: 8 (4922) 77-97-06.
- Областной наркологический диспансер:
г. Владимир, ул Летнеперевозинская, д.7.
Контактный телефон:8 (4922) 32-30-23
- Наркологический центр «Семья»
Контактный телефон:8 (800) 100-43-90

Подготовил педагог-психолог М.В.Еремина