

## Советы родителям

Сегодня Вашему сыну или дочери могут предложить наркотики везде: на улице, дискотеке, спортивной секции, в школе. Наиболее часто в употребление наркотиков вовлекаются подростки 12-18 лет.

Часто родители узнают о том, что их ребенок принимает наркотики далеко не сразу. Чтобы не запустить этот процесс, постарайтесь внимательно относиться ко всем изменениям в поведении Вашего ребенка и в его распорядке дня.

Изменения могут быть следующими:

1. Подросток поздно ложится спать, поздно встает утром с постели;
2. Проводит больше времени вне дома;
3. Проявляет чрезмерную говорливость, повышенную активность;
4. Проявляет вялость, заторможенность, апатию;
5. Говорит несвязно, заговаривается;
6. Движения неуклюжие, порывистые;
7. Стал более скрытен;
8. Часто агрессивен;
9. Потерял интерес к учебе, прежним занятиям и друзьям;
10. Увеличил денежные расходы или стал вытаскивать деньги или ценные вещи из дома;
11. Проявляет частые перепады в настроении. Несоответствие настроения ситуации: равнодушие в споре или агрессия по пустякам;
12. Совершает правонарушения;
13. Начал говорить шепотом или на непонятном Вам сленге со своими знакомыми по телефону или часто уединяются с ними в безлюдных местах;
14. Завел новых подозрительных друзей или старые друзья стали немного странными;
15. Наблюдаются изменения размеров зрачков: их увеличение или сужение независимо от освещения;
16. Появление в доме пузырьков, бутылочек, бумажных трубок, закопченных ложечек, капсул.
17. Наличие на теле синяков, следов инъекций, порезов. Следы инъекций могут быть на ладонях, голове, других частях тела;
18. Наличие шприцов, сушеной травы, непонятных таблеток, порошков, маленьких картинок, напоминающих марки.

Нельзя допускать, чтобы кто-либо из ближайшего окружения наркомана был заинтересован в его излечении более, нежели он сам. Особенно это относится к родителям.

Разговоры о наркотиках - единственное и любимое развлечение наркомана. Долгие разговоры с ним на эту тему могут даже доставить удовольствие

другим собеседникам (например, если кто-то интересуется своеобразным жаргоном и фольклором наркотической субкультуры), но такие беседы не имеют лечебного значения и с этой точки зрения будут пустой тратой времени.

Наркоман часто пытается убедить нас, причем нередко весьма впечатляюще, что хочет заняться чем-то серьезным. И чем более мы радуемся его энтузиазму, тем более он чувствует себя так, словно уже осуществил свое намеренье, и обычно этим и ограничивается.

Наркоманы испытывают более удовольствие, если им удастся вернуть в свою среду того, кто пытался вырваться из их круга, поэтому полная смена окружения (например, переезд в другой город или местность) увеличивает шансы подростка на разрыв с группами наркоманов, а тем самым с наркотиками.

### Что делать?

Не паниковать! Не считайте себя виноватыми. Не задабривайте. Не кричите, не запугивайте, не плачьте. Прячьте ценные вещи, не давайте много денег. Не помогайте наркозависимому решать его проблемы с долгами. Будьте как можно более спокойны и тверды.

Больше общайтесь с Вашим ребенком в спокойной, доброжелательной форме, не оскорбляя и не отталкивая его. Старайтесь его понять. Общение даст Вам больше реальности о нем и сложившейся ситуации, а Вашему сыну или дочери даст больше реальности о Ваших чувствах и целях относительно его(ее) и сложившейся ситуации.

В общении старайтесь выяснить:

1. какие наркотики, в каком количестве и как давно он употребляет;
2. где и у кого он берет наркотики;
3. с кем принимает наркотики.

Если подросток пытается скрыть употребление наркотиков, спокойно и твердо скажите, что Вы его любите и доверяете ему, но, чтобы Вы были спокойны, он должен пройти экспертизу на наркотики или экспресс-тест. Наркологическую экспертизу можно сделать в любом наркологическом диспансере. Но сначала можно провести тест на наркотики в домашних условиях, купить тест можно в аптеке.

Если Вы не знаете, какой наркотик употребляет Ваш ребенок, то сначала можно сделать мульти-тест, который поможет выявить один из пяти наиболее используемых наркотиков: марихуану, морфин(героин), амфетамин, кокаин, метамфетамин.

Как проводить экспресс-тесты подробно написано в инструкциях к ним.