

ПАМЯТКА!

Уважаемые родители!

Здоровье ребенка — самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять **табак, алкоголь и наркотики** (далее ПАВ - психоактивные вещества).

Данные мониторинга и социологические опросы свидетельствуют о высокой степени опасности распространения наркомании в образовательных учреждениях. По статистике, основной возраст первого знакомства с наркотическими средствами приходится на 11—14 лет (41%) и 15—17 лет (51%); в основном это курение марихуаны и гашиша, потребление алкоголя вместе с медикаментами.

ПРИЧИНЫ:

- любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);
- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т. д.;
- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания; безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате — эксперименты от скуки.

ЗАДУМАЙТЕСЬ:

- ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.
- мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти.
- ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта; не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие — нет; что можно делать, а чего следует избегать.

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ ВАШИМ РЕБЕНКОМ:

1. **Общайтесь друг с другом**

Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить.

Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?

Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

2. **Выслушивайте друг друга**

Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;

- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним; не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

3. Ставьте себя на его место

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку **другом**, вы будете самым счастливым родителем!

4. Проводите время вместе

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

5. Дружите с его друзьями

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.

6. Помните, что ваш ребенок уникален

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза — в увещательном, 50 — в обвинительном?...

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий я обращений!

Ребенку нужно время от времени распоряжаться собой полностью — т. е. нужна своя доля свободы. Без неё — задохнется дух. **7. Подавайте пример**

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление так называемых "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем,

не можем, не бывает этого — и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!

СОВЕТЫ:

Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть. Психологический климат в семье для ребенка еще важнее. Если такой климат становится непереносимым для ребенка, деваться ему некуда:

не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая неустойчивая психика ребенка не выдерживает: он

срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики. Поэтому, если ребенок далек от

идеала и совсем не похож на Вас, **БУДЬТЕ МУДРЫ:**

-когда скандал уже разгорелся, сумейте остановиться, заставьте себя замолчать — даже если Вы тысячу раз правы;

-опасайтесь! В состоянии аффекта ребенок крайне импульсивен. Та агрессия, которую он проявлял по отношению к Вам, обернется против него самого. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в Вашей аптечке — всё станет реально опасным, угрожающим его жизни;

-не кричите, не распускайтесь. Ведь ребенок действительно может подумать, **ЧТО ВЫ ЕГО НЕНАВИДИТЕ**. Он будет в отчаянии, а Вы, оглохнув от собственного крика, **его крика о помощи не услышите.**

- похвалите своего ребенка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее! — не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда... (кстати, это и средство его улучшить!) Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд — подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудьте!... И на ночь — не отпускайте во тьму без живого знака живой любви...

СИМПТОМЫ НАРКОТИЧЕСКОГО ОПЬЯНЕНИЯ, ВИДЫ ПАВ И ПРИЧЕНЯЕМЫИ ВРЕД

ЗДОРОВЬЮ

Общие признаки употребления наркотиков

Внешние признаки:

- 1-бледность кожи;
- 2-расширенные или сужена зрачки;
- 3-покрасневшие или мути глаза;
- 4-замедленная речь;
- 5- плохая координация движений;

Поведенческие признаки:

- увеличивающееся безразличие к происходящему рядом;
- 2- уходы из дома и прогулы в школе;
- 3- трудность в сосредоточении, ухудшение памяти;
- 4-неадекватная реакция на критику;
- 5- частая и неожиданная смена настроения;
- 6- необычные просьбы дать денег;
- 7- пропажа из дома ценностей, одежды и др. вещей;
- 8- частые необъяснимые телефонные звонки;
- 9- появление новых подозрительных друзей;
- 10- потеря аппетита, похудение, иногда чрезмерное потребление пищи;
- 11- хронический кашель;

Признаки -улики:

- 1-следы от уколов, порезы, синяки;
- 2-свёрнутые в трубочку бумажки, маленькие ложечв капсулы, бутылки, пузырьки;

Наркозависимость выражается также в нарушении сна, мышечных и суставных болях, нестабильном артериальном давлении, сухости во рту, снижении половой потенции, нарушении менструального цикла, похудении, нарушении защитных свойств организма и др.

Морфин (опиум, героин, кодеин)

Внешние изменения - сильное сужение зрачков, глаза слегка красноватые и сильно блестят; синяки под

глазами, поверхностное прерывистое замедленное дыхание; кожный зуд (особенно нос); вялый и сонный

вид; сбивчивая речь; пассивность и общая расслабленность; апатичность ко всему, кроме себя; эйфория и

беззаботность; чрезмерная «смелость» и решимость; нервозность и т.п.

Физиологические изменения - сухость кожи и слизистых покровов (губ, языка); поверхностный сон;

уменьшение выделения мочи; частые запоры; при простуде отсутствует кашель; небольшое понижение

температуры тела

Метадон (синтетический наркотик опиатной группы)

Внешние изменения - действует от 1-3 суток; замедленная и сбивчивая речь; замедленные движения;

раздражительность по пустякам; нарушение аппетита; поверхностный сон; поверхностное дыхание;

«добродушие» и т.п.

Физиологические изменения - легкий кожный зуд

Причиняемый здоровью вред:

Употребление опиатов влечёт за собой заболевание гепатитом, сифилисом, СПИДом, повреждение печени,

лёгких, сердца, развитие энцефалопатии (которая заключается в гибели значительного количества клеток

головного мозга), резкое снижение иммунитета, высокий риск развития гнойно-инфекционных

осложнений.

Особое место в нарушении здоровья опиатных наркоманов занимают заболевания костной и зубной тканей,

непосредственно нарушая обмен кальция в организме.

В период вывода из организма наркотика у наркомана наблюдаются сильные физиологические неудобства,

называемые «ломкой». Они выражаются в болях в суставах, тошноте, рвоте. Это состояние наблюдается

через 16-24 часа после приёма наркотика.

Даже первая доза способна вызывать очень сильный эффект привыкания (зависимость), сначала

психологического, затем физиологического.

Каннабиолы (препараты из конопли)

Марихуана (анаша; гашиш; план; ганджа; чарас; ма; киф; дачча; синтетический каннабинол; хэмп)

Внешние изменения — зрачок немного расширен; блеск в глазах; покраснение белков глаз; слегка припухшие веки; постоянное облизывание губ; неприятный запах изо рта;

специфический запах гари от одежды; чрезмерная весёлость и смех без причины; ослабление внимания; сбивчивость мыслей; нарушение памяти; повышенная потребность в речевом

общении, со временем сменяющаяся на желание одиночества под музыку (часами); непонятные высказывания; бессвязная речь; в высказываниях заметно отсутствие логики

между фразами; перескакивание с темы на тему; в разговоре уделение внимания малозначительным деталям; глуповатый тон разговора; легкое нарушение координации

движений; иногда галлюцинации; при резкой смене обстановки - страх и параноидальные явления; усиление аппетита («прожорливость»); общая эйфория и благодушие и т.п.

Физиологические изменения - учащенный пульс; сухость ротовой полости и губ.

Причиняемый здоровью вред:

Употребление наркотиков этой группы приводит к снижению познавательных способностей человека.

Даже при небольших дозах может ухудшиться память, особенно кратковременная (оперативная) память,

столь важная для учебного процесса. У курильщиков марихуаны в первую очередь приходят в негодность лёгкие, серьёзно поражается печень, сердце, отмечается разрушение функции понимания задач и целей,

ослабевает внимание и способность сосредоточения. Начинают исчезать желания, потребность в коммуникации.

В результате ранее весёлый и энергичный человек становится апатичным, вялым, медленно

соображающим, тревожащимся по самому незначительному поводу субъектом, крайне тягостным для себя,

и близких. Курить коноплю ему уже не хочется, но состояние психической полуразрушенности сохраняется навсегда.

Потребление наркотиков из конопли провоцирует потребление других наркотиков.

Психостимуляторы

Кокаин

Чрезмерно возбуждённое состояние; отсутствие усталости; ощущение силы и превосходства; отсутствие аппетита; истощение; бессонница; иногда дрожание конечностей; галлюцинации.

Метамфетамин; Амфетамин

Внешние изменения - зрачок расширен; глаза округлены как у «совы»; повышенная активность и выносливость организма; все движения и действия выполняются в ускоренном темпе; потребность постоянно двигаться и что-то делать; ощущение эмоционального подъёма; эйфория; чрезмерно «хорошее» настроение; переоценка своих возможностей; отсутствие чувства голода; повышенная сексуальная активность; сильное желание говорить; учащенный пульс.

Причиняемый здоровью вред:

Употребление психостимуляторов вызывает осложнения со стороны сердца (аритмии и внезапные остановки сердца). Вследствие употребления развиваются тяжелейшие депрессии, которые достигают степени психоза. Психозы осложняются галлюцинациями и бредом, чувством тревоги и страха. В таком состоянии больному кажется, что за ним следят, собираются убить, ограбить или арестовать. В результате он пытается убежать (иногда и в окно), защищаться (ножом и т.д.).

Употребление эфедрона приводит к параличу нижних конечностей и развитию слабоумия, причём ни паралич, ни слабоумие нельзя вылечить.

Седативно-снотворные средства

Барбитураты

Внешние изменения - зрачки нормальные, но глаза сонные; затруднённая речь и заикание; сонливость; помрачение сознания; галлюцинации; неконтролируемые и нескоординированные движения, нарушение равновесия (как у пьяного); замедленные психические реакции; затруднённый мыслительный процесс и скорость принятия логического решения; нерешительность; туманные высказывания; подавленность настроения и т.п. Физиологические изменения — слабое дыхание и пульс.

Бензодиазепин

Внешние изменения — сонливость; вялость; спутанность сознания; замедленная реакция; нарушение способности сосредотачиваться; вялая сбивчивая речь; ощущения головокружения; мышечная слабость; неуверенная походка; галлюцинации; суицидальные наклонности. Физиологические изменения — сухость во рту.

Причиняемый здоровью вред:

Физическая зависимость от барбитуратов выражается не только в плохом самочувствии, но и, прежде всего, в стойкой и длительной бессоннице, развиваются психозы, сопровождаемые галлюцинациями и бредом преследования и ревности. Не минует барбитуроманов и дистрофия (истощение) сердечной мышцы, а также печени. Обычно больные барбитуровой наркоманией погибают из-за энцелопатии и связанных с ней осложнений (судорожных припадков и несчастных случаев во время психозов).

Галлюциногены

Фенциклидин - РСР («пи-си-пи», «ангельская пыль»)

Внешние изменения — нарушение зрения и сознания; нарушение координации движений; галлюцинации; страх и паника; частая потеря памяти; неспособность совершать целенаправленные действия; повышенная энергичность; жизнерадостность; внимание сосредоточено на внутренних переживаниях; раздвоение личности и т.п.

Физиологические изменения - период опьянения длится от 4 до 6 часов; повышение артериального давления; потливость; рвота; головокружение.

Причиняемый здоровью вред:

Все - без исключения - галлюциногенные препараты губительны для психологического здоровья, они исключительно агрессивны в отношении головного мозга. Их употребление приводит к потере энергии, жизнерадостности и способности совершать целенаправленные действия - точно так же, как у больного, длительно страдающего шизофренией.

ЛСД - является боевым отравляющим веществом и рассчитан на поражение живой силы противника во время войны, а также для подавления воли попавших в плен и т. д..

Что делать, если это произошло — ваш ребенок употребляет наркотики?

Соберите максимум информации. Вот три направления, по которым вам нужно выяснить всё как

можно

точнее, полнее:

- всё о приеме наркотиков вашим ребёнком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями, степень тяги, осознание или неосознание опасности;
- всё о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в наркотики;
- всё о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку.

Ни в каком случае не ругайте, не угрожайте, не бейте.

Беда, которая стала горем для вас и всей семьи, поправима. Но исправить ситуацию можно, только

если вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как вы раньше относились к другим неприятностям.

Меньше говорите — больше делайте. Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания "посадить" ребенка, "сдать" его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению.

Не допускайте самолечения. Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься

самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения.

Если вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет алкоголь, наркотики, нужно, не

теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу.

Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Берегите собственные силы, они вам еще пригодятся. Тем более, что выплеском эмоций добиться чего-то будет сложно. Представьте себе,

как вы бы себя вели, заболел ваш ребенок другой тяжелой болезнью. В такой, ситуации ведь никому не придет в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. Не считайте, что

сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности, корни болезни могут

находиться намного глубже. Если состояние здоровья или поведение ребенка доказывают, что он

принимает наркотики регулярно, значит, пришло время решительных действий.

Что нужно знать о первой помощи человеку, поражённому наркотиками

Вызовите Скорую помощь по тел. 03, до прибытия постарайтесь соблюдать следующие правила:

1. - Поддерживайте человека в спокойном и удобном состоянии.
2. - Не оставляйте одного человека, если его тошнит. Положить его следует так, чтобы голова была повернута в сторону, а не опрокинута назад, - тем самым исключается возможность захлебнуться рвотными массами.

3. - Следите за дыханием. Если губы и кончики пальцев начали синеть, значит дыхание прекращено.
4. - Соблюдайте дистанцию. Перед тем, как приблизиться или прикоснуться объясните, что вы собираетесь делать.
5. - Говорите в ясной, успокаивающей манере.
- 6- Не позволяйте поражённому наркотиками человеку ходить, бегать и вообще двигаться. Прежде всего, не разрешайте ему садиться за руль.
- 7- Не давайте ничего в рот (пищу, жидкости или лекарства) с целью приведения в чувство (единственное, что может отрезвить человека - это время).
- 8 - Не ставьте человека под холодный душ: шок может привести к потере сознания падению и увечью.
- 9 - Не принуждайте человека делать что-то без трезвого помощника.
- 10.- Не смейтесь, не насмехайтесь, не вызывайте гнева, спора или угрозы.

Человеку, употребляющему наркотики, постоянно требуются деньги для приобретения очередной «дозы», и рано или поздно отсутствие необходимых средств приводит к совершению преступления.

Административная ответственность

КОДЕКС РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ОБ АДМИНИСТРАТИВНЫХ ПРАВОНАРУШЕНИЯХ

(по состоянию на 05 января 2006 г.)

Статья 6.8. Незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов

Незаконное приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических

средств, психотропных веществ или их аналогов

См. текст статьи: влечет наложение административного штрафа до десяти минимальных размеров оплаты труда или административный арест на срок до пятнадцати суток.

Статья 6.9. Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача

См. текст статьи: влечет наложение административного штрафа до десяти минимальных размеров

оплаты труда или административный арест на срок до пятнадцати суток.

Статья 6.10. Вовлечение несовершеннолетнего в употребление пива и напитков, изготавливаемых на его

основе, спиртных напитков или одурманивающих веществ

См. текст статьи: влечет наложение административного штрафа в размере от пятнадцати до двадцати минимальных размеров оплаты труда.

Статья 6.13. Пропаганда наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров

См. текст статьи: влечет наложение административного штрафа в размере от двадцати до

пятидесяти минимальных размеров оплаты труда.

Статья 20.20. Распитие пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и

спиртосодержащей продукции либо потребление наркотических средств или психотропных веществ в

общественных местах

См. текст статьи: влечет наложение административного штрафа в размере от одного до

пятнадцати минимальных размеров оплаты труда.

Статья 20.22. Появление в состоянии опьянения несовершеннолетних, а равно распитие ими

пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции, потребление ими

наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах

См. текст статьи: влечет наложение административного штрафа на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних в размере от трех до пяти минимальных размеров оплаты труда.

Уголовная ответственность

УГОЛОВНЫЙ КОДЕКС РФ

(по состоянию на 21 июля 2005 г.)

Статья 228. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов.

См. текст статьи: лишение свободы на срок от трех до десяти лет.

Статья 229. Хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ

наркотических средств или психотропных веществ.

См. текст статьи: лишение свободы на срок от трех до пятнадцати лет.

Статья 230. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ.

См. текст статьи: ограничение свободы на срок от трех лет, лишение свободы до двенадцати лет.

Статья 231. Незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих

наркотические вещества.

См. текст статьи: лишение свободы на срок от двух лет до восьми лет.

Статья 232. Организация либо содержание притонов для потребления наркотических средств или

психотропных веществ.

См. текст статьи: лишение свободы на срок от трех до семи лет.

Статья 234. Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта.

См. текст статьи: лишение свободы на срок от трех до восьми лет.

Статья 105. Убийство.

См. текст статьи: лишение свободы от шести лет до смертной казни. Статья 116.

Побои.

См. текст статьи: арест на срок от трех месяцев до двух лет лишения свободы. Статья

119. Угроза убийством или причинением тяжкого вреда здоровью. *См. текст статьи: ограничение свободы на срок от двух лет до двух лет лишения свободы. Статья 122.*

Заражение ВИЧ-инфекцией.

См. текст статьи: лишение свободы на срок от одного года до восьми лет. Статья 213.

Хулиганство. *См. текст статьи: лишение свободы на срок от пяти до семи лет.*