

Информация для родителей

Профилактика наркомании подростков

СТАТИСТИКА ПО НАРКОМАНИИ

Сегодня в России регулярно употребляют наркотики 5,99 млн. Официальная статистика по наркомании приводит цифру – 500 тыс. наркоманов – это те, кто добровольно встали на медицинский учёт. От общего числа наркоманов в России по статистике –

20% - это школьники.

60% - это молодёжь в возрасте 16 – 30 лет

20% - люди старшего возраста

Средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет 15 – 17 лет, резко увеличивается процент употребления наркотиков детьми 9 – 13 лет. Замечены и случаи употребления наркотиков детьми 6 – 7 лет – к наркомании их приобщают родители–наркоманы. Основными очагами распространения наркотиков в городах России являются школы и места для развлечения молодёжи – дискотеки и клубы. 70% из опрошенных первый раз попробовали наркотики именно там.

По мнению экспертов, каждый наркоман вовлекает вслед за собой в употребление наркотиков 13 – 15 человек.

Число смертей от употребления наркотиков за последние годы выросло в 12 раз, а среди детей – в 42 раза.

Приблизительная продолжительность жизни наркоманов с момента начала употребления наркотиков составляет в среднем 4 – 5 лет.

В последние годы наркоманы становятся основной причиной роста заболеваемости СПИДом.

Около 90% преступлений по данным МВД сегодня происходят на почве наркомании. Разбойные нападения, кражи, грабежи, убийства совершаются ради одной дозы.

Статистика наркомании по России говорит, что из числа употребляющих наркотики излечиваются только 5 - 6% наркоманов.

Излечившимися статистика считает тех, кто не употребляет наркотики в течении года после лечения.

Для того, чтобы разобраться в проблеме развития наркозависимости у подростков, для начала важно определиться с основными понятиями. **Наркомания** – болезнь, вызванная систематическим употреблением наркотических средств, проявляющаяся психической и физической зависимостью. При этом под психической зависимостью понимается неодолимое влечение подростка к наркотику без серьезных нарушений в работе его организма, а физической зависимостью считается состояние, когда подросток не может обходиться без наркотика. Отказ от наркотика, в этом случае, вызывает состояние тяжелой абстиненции (ломки).

«Аддиктивное поведение» - нарушение поведения, при котором подросток может употреблять тот или иной наркотик, но отчетливая зависимость у него еще не сформирована.

ПОЧЕМУ ОНИ ЭТО ДЕЛАЮТ?

Подростковый возраст – возраст становления. Подросток еще плохо знает окружающий мир, плохо знает самого себя. Он торопится жить, он торопится войти в мир взрослых людей. Все хочется попробовать, обо всем хочется составить собственное мнение. Добавьте к этому массу новых проблем – от экономических до сексуальных, первые личные драмы и разочарования... . Вот наиболее распространенные мотивы употребления наркотиков подростками:

- желание не отстать от компании, быть «как все» в своей группе сверстников;
- желание пережить эмоциональное приятное состояние («кайф»);
- поиск фантастических видений, галлюцинаций («поймать глюки»);
- стремление «забыться», отключиться от неприятностей;
- любопытство, желание испытать неизведанное.

Есть еще и внешние причины:

- жестокое обращение с подростком в семье;
- несостоятельность в учебе;
- алкоголизм родителей;
- эмоциональное отвержение со стороны матери;
- постоянные конфликты между родителями;
- бунт против чрезмерной опеки со стороны родителей.

Всегда важно понять, чем вы реально можете помочь своему ребенку (дать совет или изменить конкретную ситуацию).

ПРИЗНАКИ ВОЗМОЖНОЙ НАРКОТИЗАЦИИ ПОДРОСТКА

- неожиданные перемены настроения от радости к унынию;
- проявление необычных реакций: взвинченное состояние, раздражение, агрессивность, чрезмерная болтливость, нехарактерные приступы сонливости;
- изменения в поведении: подросток начинает избегать родителей; теряет интерес к вещам, которые раньше были важными – хобби, спорт, школа, друзья;
- приступы «волчьего аппетита»;
- исчезновение из дома денег, ценных вещей; скрытое поведение, лживость;
- появление среди вещей подростка новых предметов (шприцов, игл, таблеток, и т. д.);
- появление на одежде необычных пятен или пятен крови; стремление подростка в теплое время носить одежду с длинными рукавами.

ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ

1. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Зависимость от наркотика хотя и формируется достаточно быстро, все же на это требуется время. Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя,

сможете ли вы сами справиться с ситуацией или вам нужно обратиться за помощью.

2. Сохраните доверие. Не повышайте голос, не угрожайте – это скорее всего оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Будет лучше, если вы сможете на равных поговорить со своим ребенком, обратиться ко взрослой его части личности. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном опыте (о первом опыте употребления алкоголя).
3. Оказывайте поддержку. **«Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу тебе помочь» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка.**
4. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым сомнительным вещам (табак, алкоголь). Ведь вы являетесь примером в поведении ребенка.
5. Обратитесь к специалисту. Специалист сможет более точно и объективно оценить ситуацию и вместе с вами и вашим ребенком попробовать найти выход из трудного положения.

Отношения в семье, стиль воспитания, который выбирают взрослые, во многом определяют то, насколько гармоничной будет личность подростка, насколько успешно он будет справляться с жизненными проблемами и искушениями.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЮ ОТ РЕБЕНКА

1. Не балуйте меня, вы меня этим портите.
2. Не бойтесь быть твердым со мной.
3. Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой.
4. Не давайте обещаний, которых вы не можете исполнить; это ослабит мою веру в вас.

5. Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я вас ненавижу». Я не имею это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.
6. Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле.
7. Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.
8. Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей.
9. Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. Мой слух притупляется в это время, и у меня остается мало желания сотрудничать с вами. Будет лучше, если мы поговорим об этом несколько позднее.
10. Не пытайтесь читать мне наставления и нотации.
11. Не заставляйте меня чувствовать, что мои поступки – смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая при этом, что я ни на что не годен.
12. Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращусь в лжеца.
13. Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом, я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим.
14. И, кроме того, я вас так сильно люблю, пожалуйста, ответьте мне тем же...

Советы родителям: профилактика наркомании

1. Сделайте жизнь своего ребенка-подростка интересной и разнообразной, чтобы не было в ней места для скуки и безделья.
2. Учите ребенка искусству общения: как вести себя в сложных ситуациях, возникающих в компании сверстников. Будьте внимательны к нему – он должен быть уверен, что вы готовы его выслушать, понять и помочь.
3. Научите ребенка говорить «нет», отказываясь от того, что ему кажется опасным, неприемлемым.
4. Научите ребенка получать удовольствие от собственных усилий, помогите найти ему свое увлечение. С уважением относитесь к хобби ребенка, демонстрируйте интерес к его знаниям.
5. Укрепляйте в ребенке уверенность в собственных силах. Не забывайте отмечать его успехи и достижения. Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравните его вчерашнего с его сегодняшним. Поддержите его в стремлении стать лучше, умнее, сильнее.
6. Выдвигаемые вами требования должны быть по силам ребенку. Не забывайте, что ваш пример сильнее любых слов.
7. Постарайтесь познакомиться с друзьями вашего ребенка. Помните, что запрет на общение можно использовать только в крайних случаях, когда у вас не остается сомнения в том, что влияние этого человека опасно для вашего ребенка.
8. Дайте возможность ребенку проявить самостоятельность. Советуйтесь с ним при обсуждении семейных проблем, подчеркивайте значение его участия в домашних делах.
9. Сформируйте у ребенка представление о том, с какими проблемами сталкивается человек, пристрастившийся к наркотикам. Сделайте акцент на фактор, имеющий большое значение в подростковой среде.
10. Убедите ребенка в том, что не существует опасных и неопасных наркотиков. Любой наркотик оказывает негативное воздействие на психику и физическое здоровье человека.

Как не стать наркоманом



Наркомания в последние 20 лет захватила в плен огромное количество людей. Злоупотребление наркотическими средствами в России продолжает распространяться почти не снижаемыми темпами. По данным Министерства здравоохранения и социального развития РФ, число людей, которые принимают наркотики, на сегодняшний день составляет в нашей стране около 3 млн. человек! И только 10% из них официально зарегистрированы в медицинских учреждениях и стоят на учете. В целом, по данным статистики, наркотики распространяются не только среди молодежи, но и среди детей. Средний возраст наркомана на сегодня составляет 18–22 года, но выявляются также случаи несовершеннолетних наркоманов, детей, которым всего 7–8 лет!

Инструкция

Уровень сложности: Непросто

1 шаг



Современные наркотики имеют свойства, которые делают человеческий организм **зависимым от наркотического вещества**, практически сразу же, после первого приема. Поэтому, не стоит недооценивать этот важный аспект и поддаваться на якобы разовое предложение. За одним разом может последовать другой, потом третий. Не успеете оглянуться, и вы раб.

2 шаг



Молодежи, любителям **ночных клубов**, предупреждение №1! Увеселение публики, тоже происходит с участием алкоголя, кальянов и музыки в стиле “техно”, которая стопорит мозг. А когда внимание рассеивается и притупляется сознание, вам легко могут предложить что-нибудь “покруче”. И тогда наступает время распространителей наркосодержащих препаратов. Такие дельцы очень умелы, они ловко подсунут свой товар. Сначала бесплатно, для пробы. А потом приходит зависимость.

3 шаг



Не стоит увлекаться **ночными прогулками**. Конечно, это так романтично! В неприятные ситуации могут попасть те, кто не сможет за себя постоять. Это может произойти совершенно случайно. Например, наркоторговец отправит пришедшего в ломке наркомана, за новым клиентом, в обмен на дозу. Всем давно известно, на что способны люди во время ломки.

4 шаг



Даже школьникам младшей и средней школы стоит быть внимательными в отношении наркотиков. Не стоит ни под каким предлогом идти с незнакомыми людьми, чем бы они ни пытались заманить. Также не стоит брать предложенные угощения, конфеты, ведь содержимое их неизвестно. Наркотики являются бизнесом для нечистых на руку людей, и они ничем не брезгуют.

5 шаг



Наркотики быстро и почти безвозвратно поражают жизненно важные органы. При употреблении их возникает чувство удовольствия и радостной, необъяснимой эйфории, исчезают болевые ощущения, но вместе повышается артериальное давление, может появиться зуд во всех частях тела. Первыми поражаются мозг и печень. Нарушается психика, состояние становится неуравновешенным, ядовитый дурман оседает в клетках печени, и она перестает фильтровать токсины. Начинается самоотравление организма. Сердце работает с удвоенной или утроенной нагрузкой без передышки. Вместе с тем нарушается сон и нормальный отдых, что приводит к быстрому его изнашиванию. Наркоманы стареют и дряхлеют на глазах.

6 шаг



К сожалению, наркоманом можно стать, даже не стремясь попробовать наркотики. Или можно думать, что за один раз ничего не случится. Если вы заметили, что кто-то из ваших друзей ведет себя не так как прежде, имеет измученный или отстраненный вид, выглядит больным, подавленным, постоянно мерзнет или его раздражает яркий свет, то это повод задуматься и поговорить с ним или с его родителями. Отнеситесь серьезно к этому вопросу. Наркотики – чистейшее зло, берегите себя от этого!