

ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВОЙ НАРКОМАНИИ

Наркомания (пристрастие к наркотикам) опасна не только для самого человека, но и для общества, т.к. наносит катастрофический ущерб личности. Ложь, предательство, преступления, распад семей, смертельные болезни – всё это спутники наркомании. Порядка 70% ВИЧ-инфицированных больных получили смертельный вирус вследствие употребления наркотиков.

Профилактика наркомании должна начинаться с семьи. Важнейшим моментом по-прежнему остается пример родителей. Сегодня в России средний возраст, в котором дети уже пробуют наркотики - 14 лет. Опросы среди наркоманов выявили такую картину: на вопрос, почему вы не поговорили с родителями о том, что вам предлагают попробовать наркотики, 100% ребят отвечали, что в семье будет скандал, им запретят гулять, дружить и т.п. На вопрос, с кем бы вы посоветовались относительно приёма наркотиков, 99% назвали друзей. Из этого можно сделать вывод, что запретительная, диктаторская тактика в общении и воспитании детей делает для них невозможным получить помощь в семье, и они становятся не защищенным перед соблазнами. Поэтому профилактика наркомании должна начинаться с уважения родителей к личности ребёнка, с открытого общения и взаимопонимания в семье. Только тогда будет результат.

Существуют определённые **признаки, которые указывают на то, что ребёнок может употреблять наркотики:**

- следы от уколов, порезы, синяки (особенно на руках);
- наличие у ребёнка (подростка) свёрнутых в трубочку бумажек, маленьких ложечек, шприцев и/или игл от них;
- наличие капсул, таблеток, порошков, пузырьков из-под лекарственных или химических препаратов;
- расширенные или суженные зрачки;
- нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя.

Дополнительные признаки: пропажа из дома ценных вещей, одежды и др.; лживость, изворотливость; проведение времени в плохой компании; снижение интереса к обычным развлечениям; частые беспричинные смены настроения, агрессивность; невнимательность, ухудшение памяти.

Советы родителям по снижению риска употребления наркотиков подростком:

1. Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына

или дочери след укола, это ещё не означает, что теперь ребёнок неминуемо станет наркоманом. 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 оттолкнёт подростка, заставит его замкнуться. Будет лучше, если вы поговорите с ним на равных, обратитесь к его личности.

3. Оказывайте поддержку ребенку. «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я всё 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 подростка, которые должны стать альтернативой наркотику, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой.

4. Если вы убедились, что подросток не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах ему помочь, обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу к наркологу, лучше начать с психолога или психотерапевта. При этом важно избежать принуждения. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребёнка может потребовать от вас серьёзных и длительных усилий.



Автор - Н. Максумова, врач-педиатр МУЗ «Детская городская поликлиника №2».