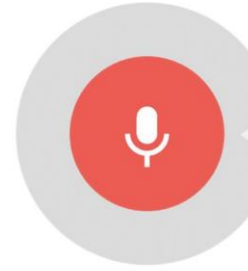


---

# Как предотвратить потребление психоактивных веществ Вашим ребёнком?

---





OK, Google\*, что такое психоактивные вещества?

**Психоактивные вещества (ПАВ)** это такие вещества, которые при приёме или введении в организм человека воздействуют на психические процессы (Всемирная Организация Здравоохранения).

**Психоактивные вещества:**

1. Легальные (разрешённые).
2. Нелегальные (запрещённые).

**К легальным психоактивным веществам** относятся вещества, не запрещённые законом к употреблению, хранению и распространению, однако это не зависит от степени их вредного влияния на психику и организм человека.

К примеру, никотин (табак, сигареты, папиросы, сигары), алкоголь (все напитки, содержащие этиловый спирт).



МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

**К нелегальным, запрещённым, психоактивным веществам** относят наркотические вещества.

**Наркотик** – это вещество синтетического или растительного происхождения, которое может изменять нормальные функции организма и приводит к психической и (или) физиологической зависимости.

**Важно заметить:**

Вещество признаётся наркотиком, если оно соответствует трём критериям: медицинскому, социальному и юридическому.

## 1. МЕДИЦИНСКИЙ АСПЕКТ

Вещество оказывает специфическое воздействие на центральную нервную систему (галлюциногенное, стимулирующее, успокаивающее) и изменяет психику. Изменения психики необратимы. Также его называют психоактивным или психотропным веществом (синонимы ВОЗ).

## 2. СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ

Употребление этих средств без назначения врача приобретает такие размеры, что становится опасным для общества (потери в рабочей силе, возрастающая преступность, высокая смертность, снижение уровня образования и т.д.).

## 3. ЮРИДИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Вещество признаётся наркотическим и за различные действия с ним наступает ответственность после того, как оно внесено в специальный Перечень наркотических средств (утверждён

Постановлением Правительства РФ № 681 от 30.06.1998 г.).

# СТАТИСТИКА

Ежегодно в России от алкоголя умирают **500 тысяч человек** (это население **г. Кирова**), от наркотика – **100 тысяч** (это население **г. Кирово-Чепецка** и **г. Котельнича, вместе взятых**).

•  
40 тысяч умерших наркоманов – подростки.

Всё начинается с курения и употребления алкоголя.



•

# ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ДЕТИ ОБРАЩАЮТСЯ К НАРКОТИКУ

## Прямые причины:

- **Отсутствие цели**

Оканчивая школу, многие выпускники не знают, куда пойти после, не видят свой путь, не могут представить своё будущее. Зачастую подростки не умеют ставить в своей жизни цели и, соответственно, не знают, как их достичь.

Отсутствие цели в жизни, бессмысленное прожигание времени – основная причина обращения человека к психоактивным веществам.

- **Плохое общение**

Самый главный навык, которому родители должны научить своего ребёнка, – это умение общаться, умение налаживать контакт. Дети, не способные нормально поддерживать связь с окружающими, остаются одни. Поиск друга, «лекарства» от одиночества – причина обращения подростка к наркотику.

- **Плохая учёба**

Неуспеваемость, пребывание в ситуации отсутствия успеха – прямая причина потребления наркотиков.

- **Желание быть крутым**

Каждый человек хочет быть лучшим в чём-либо, стремится стать первым. «Крутость» в подростковой среде часто измеряется

ложными показателями. Желание стать лучшим, самым продвинутым может подтолкнуть школьника к пробе наркотика.

- **Поиск удовольствия**

Дети ищут новые эмоции, новые «яркие» чувства. Психоактивные вещества для многих становятся ложным пониманием удовольствия, запретным плодом. Нередко, пытаясь узнать неизведанное «удовольствие», подростки пробуют наркотик.

- **Ссора**

Проблемы в семье, раздор с друзьями вызывают бурные переживания ребёнка. Подростки пытаются сбежать от реальности, ищут выход в забвение.



## Косвенные причины:

### **1. Нет загруженности, не нужно «выживать»**

Вспомним 90-е годы, это было совсем недавно: талоны на питание, дефицит, безработица, дефолт. Сейчас школьники не сталкиваются с подобным. Жизнь становится намного легче.

### **2. Безделье, эксперименты от скуки**

Далеко не все школьники посещают дополнительные секции и кружки, а потому имеют много свободного времени после занятий. Именно от безделья многие люди обращаются к вредным привычкам: так они «скрашивают» свои будни, делают их «веселее».

### **3. Обилие эмоций и развлечений**

Наши дети окружены огромным спектром эмоций: телевидение, Интернет, компьютерные игры, различные гаджеты, кинотеатры, комнаты отдыха, кафе и прочее. Всё это стало доступно большей части населения, теперь этим никого не удивишь. Пресытившись всем, в поиске «новых» эмоций подростки могут не заметить, как перешли грань...

### **4. Любопытство**

Существует миф «Всё в жизни надо попробовать». Почему-то эта фраза для многих обозначает «попробовать всё плохое». Нередко из любопытства подростки пробуют наркотики, а после, получив зависимость, уже не могут от них отказаться.

### **5. Поиск наставника на стороне**

Известный факт, установленный психологами. До 6 лет мама является для ребёнка неоспоримым авторитетом, с 6 до 12 папа – кумир и наставник, а после 12 лет подросток ищет наставника на стороне. И кого же он найдёт? Того, кто популярен в его среде, того, на кого хотят равняться сверстники.

**Проблема наркомании – это не наличие наркотиков.**

**Проблема наркомании – это пропаганда такого поведения.**

**6. Подмена понятия «Быть нормальным»** Клипы, Интернет, соцсети – кого мы там видим? «Золотая молодёжь»: алкоголь, наркотики, деньги, красивые парни и девушки.

Эти ложные авторитеты привлекают молодое поколение своей «безмятежной» жизнью.

## **ПРОФИЛАКТИКА В СЕМЬЕ.**

### **Как говорить, чтобы дети слушали, как слушать, чтобы дети говорили**

Как при любом заболевании, при соблюдении определённых профилактических правил можно уберечь своего ребенка от пробы алкоголя, наркотиков и табака. Конечно, далеко не все способы легки на практике, но вместе они дают реальный обнадеживающий результат.

#### **1. Общайтесь друг с другом**

Общение – основная человеческая потребность. Проблема общения особенно остра между детьми и родителями. Его недостаток или отсутствие заставляет ребёнка обращаться к сторонним людям. Но кто они для него и что посоветуют? Помните об этом, старайтесь быть инициатором открытого общения и откровенного семейного разговора.



## **2. Выслушивайте друг друга**

Умение слушать – важнейшая часть эффективного общения, но делать это не так просто, как кажется. Умение слушать – значит:

- быть внимательным к ребёнку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребёнка, не споря с ним.

Не надо настаивать, чтобы ребёнок выслушивал и принимал Ваши представления о чём-либо, важно знать, чем именно занят Ваш ребёнок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий прячет за собой вредное занятие. Люди, употребляющие наркотики, ведут себя незаметно, «тихо» в отличие от тех, кто принимает алкоголь. Следите за Вашим тоном при ответе на вопросы ребёнка. Он выражает Ваше мнение так же понятно, как и слова. Не будьте насмешливыми или снисходительными.

Демонстрируйте Вашу заинтересованность в разговоре с ребёнком. («А что было дальше?» или «Расскажи поподробнее», «А каково твоё мнение?»)

## **3. Ставьте себя на его место**

Подростку часто кажется, что он одинок в своих проблемах, что никто никогда подобное не испытывал. Покажите своему ребёнку, что Вы понимаете, что с ним происходит. Договоритесь, что в любой момент он может к Вам обратиться за советом или реальной помощью. Если у Вас получится стать для своего ребёнка настоящим другом, Вы будете самым счастливым родителем!

## **4. Проводите время вместе**

Очень важно уметь проводить совместный досуг: занятия спортом, выходы в кино, встречи с друзьями, общее хобби. Это может быть самое простое занятие: от похода по магазинам до просмотра любимого сериала. Для ребёнка важно иметь интересы, которые будут самым эффективным средством противостояния табу, алкоголю и наркотикам.

## **5. Дружите с его друзьями**

Часто подростки впервые пробуют ПАВ\* в кругу друзей, где легко поддаться чувству единения с толпой, а также сильному давлению. В это время особенно важно постараться принять участие в организации досуга для компании своего ребёнка. Нужно привлечь друзей к занятиям этим же видом спорта или общему хобби. Так Вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь – своему ребёнку.

\*ПАВ – психоактивное вещество



#### **6. Подавайте пример**

При воспитании ребёнка важнейшим компонентом является родительский пример. Конечно, табак и алкоголь употребляют многие люди, но нужно понимать, что родительское пристрастие к спиртному и декларируемый запрет на него для подростка дают повод обвинить старших в неискренности. Помните, что Ваше использование «легальных» психоактивных веществ открывает дорогу детям и к «нелегальным».

#### **7. Помните, что Ваш ребёнок уникален**

Любой ребёнок хочет быть значимым, особенным и нужным. Именно Вы можете помочь своему ребёнку развить в себе положительные качества. Когда подросток чувствует, что достиг чего-то, и Вы разделяете эту радость, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, приближает ребёнка к занятию полезными и важными делами, которые значимы и для Вас, в отличие от употребления наркотиков. Докажите ему, что он уникален. Он должен выйти из семьи с чувством собственного

достоинства. Ребёнок должен знать, что он что-то умеет делать хорошо, и для Вас это важно!

## Помните, очень важно:

### 1. Не разрывать общение даже в конфликте

Что бы Вам не сказал ребёнок, не нужно обижаться. Помните: рядом с Вами всё тот же дорогой и любимый человек, но ему в данный момент требуется помощь и Ваша поддержка.

### 2. Создавать «общую реальность»

Нужно идти в ногу со временем, чтобы понимать своего ребёнка, его увлечения и какие-либо поступки. Как это делать? - Заведите себе социальную сеть, пусть ребёнок поможет Вам в ней разобраться;

- ходите вместе по магазинам за покупками и в кино;- проведите совместные выходные так, как ему интересно, – посетите квест-комнату, займитесь вместе спортом, просто сходите в кафе;
- дружите с его друзьями, приглашайте их в гости, интересуйтесь, как у них дела;
- разделите увлечения Вашего близкого человека, чтобы он не отделился от Вас.



### 3. Действовать через «плюсы»

Даже если Ваш ребёнок сделал что-то не так, действуйте через «плюсы». Подчёркивайте то хорошее, что в нём есть, выделяйте его честные и правильные поступки. Старайтесь игнорировать недостатки, незаметно корректируя их. Почувствуйте разницу:

○ Ты разлил воду, можно как-то аккуратнее? Живо неси тряпку!

♀ Спасибо, что вытер пол. Мне очень приятно, когда ты помогаешь. (Проигнорирован момент, когда ребёнок разлил воду, зато выделено значение его помощи в уборке дома).

Ситуацию можно преподнести по-разному, стоит только изменить наш взгляд на неё.

**4. Создавать «равноценный обмен» с ребёнком** Учите ребёнка не только брать, но и что-то отдавать взамен. Он должен понимать, что для получения желаемого он должен что-то сделать или чем-то поделиться.

– Мам, можно взять твой планшет?

– Конечно, а ты мне разрешишь посидеть за твоим ноутбуком?

Дети с раннего возраста должны учиться равноценному обмену.

Должны уметь «отдавать».

### 5. Просить их о помощи

Помощь по дому, прогулка с младшими детьми, приборка на собственном письменном столе, обучение Вас каким-то компьютерным программам – эти небольшие задания он может выполнять ежедневно. Так подросток будет чувствовать свой вклад в семью, будет понимать, что он её часть.

### 6. Просить совета в делах семьи

Как вы будете поздравлять бабушку с юбилеем? А куда поедете отдыхать на летних каникулах? Решайте все семейные вопросы совместно. Ребёнок должен понимать, что он такой же равноценный в правах член семьи.

**7. Детей нельзя научить, они могут только скопировать** Это главное правило, которое неизменно. Как Вы ведёте себя дома, так Ваш ребёнок будет вести себя в социуме – в школе, садике, компании друзей. Подавайте хороший и здоровый пример!

# ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО РЕБЁНОК ОБРАТИЛСЯ К НАРКОТИКУ

#### Внешние признаки:

- состояние опьянения без наличия запаха алкоголя;
- бледность или покраснение кожи;
- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание).

#### Поведенческие признаки:

- увеличивающееся безразличие к происходящему рядом;
- трудность в сосредоточении, ухудшение памяти;
- неадекватная реакция на критику;
- агрессивность, вспыльчивость, потеря энтузиазма;
- частая и неожиданная смена настроения;



- ухудшение памяти;
- невозможность сосредоточиться;
- бессонница;
- неряшливость;
- конфликтность;
- частое враньё, изворотливость, лживость;- частые телефонные разговоры, использование жаргона.

#### Очевидные признаки:

- следы от уколов («дорожки» по ходу вен);
- следы порезов, участки пигментации кожи, синяки;
- коричневый налёт на языке;
- свёрнутые в трубочку бумажки;

- наличие при себе маленьких ложечек, капсул, пузырьков, пипеток;- таблетки, капсулы в упаковках без названия или со странной символикой и надписями;
- фольгированные пакеты или пакеты из плотного целлофана со следами порошка и травяной пыли;
- странное, нетипичное употребление обычных слов («зажечь соль»).



## СХЕМА РАЗГОВОРА НА ЭТУ ТЕМУ



### **1. Спросите, что ребёнок знает о наркотиках**

Соберите максимальную информацию. Выслушайте очень внимательно. Не обесценивайте ребёнка.

### **2. Выясните источник данных о наркотиках**

Откуда он знает о наркотиках, кто рассказал, при каких условиях и прочее.

### **3. Обесценьте источник**

Покажите ребёнку, что источник информации смешон, ничтожен, неадекватен.

#### 4. Расскажите новые данные

Вы должны владеть информацией. Доступным языком расскажите «всю правду» о наркотиках. Нужно донести до ребёнка сущность наркобизнеса и зачем людей «подсаживают» на психоактивные вещества. • **Это бизнес, в котором «вертятся» огромные деньги** Наркоторговцы не рассматривают человека как личность, для них каждый – это потенциальный потребитель, то есть вкладчик денежных средств. Первый раз наркотик дают «на пробу», часто предлагают бесплатно. Именно так и «подсаживают». Это бизнес, где нет ничего людского. • **Страх падать одному**

Человек понимает, что, употребляя наркотики, он опускается на самое дно. Ему не хочется «тонуть» одному, потому он «тащит» друга за собой.



#### • Желание получить наркотик

Человек в зависимости от наркотика ищет любые способы, чтобы получить желаемую «порцию». Дома уже деньги не достать – не дадут или просто нечего. Устроиться на работу, получить средства честным путём больше невозможно. Тогда наркоман начинает втягивать в употребление наркотиков знакомых, чтобы любым способом получить желаемое.

Просто вдвоём погибать не так стыдно, не так страшно.

## ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

В Российской Федерации ЛЮБОЕ действие с наркотиком запрещено Законом

### ВИДЫ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

#### 5. Будьте интересным

Ваш рассказ должен быть эмоциональным и понятным. Не кричите, не учите своего ребёнка. Вы должны быть его другом и наставником.

Просто поговорите о сложившемся вопросе, как со своим приятелем.

АДМИНИСТРАТИВНАЯ

УГОЛОВНАЯ

#### АДМИНИСТРАТИВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Употребление наркотиков •

штраф 4–5 тыс. рублей/ арест до 15 суток

А также плюсом:

- лечение
- учёт в наркодиспансере

#### ⇒ СОЦИАЛЬНЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ:

- Получить права и водить автомобиль

- Работать электриком
- Водить и обслуживать поезда метро и железнодорожные составы
- Работать в службах специальной связи, инкассатором, в военизированной охране
- Работать в правоохранительных органах
- Работать там, где существует опасность пожаров и предполагается использование взрывчатых веществ

ЗАТО ПРИДЁТСЯ регулярно посещать врача-нарколога.

## УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

**Приобретение, хранение, изготовление наркотиков**

- до 3 и до 15 лет лишения свободы
- от 4 до 20 лет и пожизненно

**Производство, сбыт или пересылка ление наркотиков**

- Незаконное культивирование наркосодержащих растений
- штраф 1,5–4 тыс. рублей или арест до суток
- от 2 до 8 лет лишения свободы

# НАУЧИТЕ ДЕТЕЙ ОТКАЗЫВАТЬ

В жизни дети могут столкнуться с различными манипуляциями: «Попробуй – или уходи», «Это круто, современно», «Это легально, вроде энергетика», «Все твои знакомые уже давно попробовали». Всё это они могут услышать ради денег, которые могут принести торговцу.

Научите ребёнка, как действовать в подобной ситуации, как отказать:

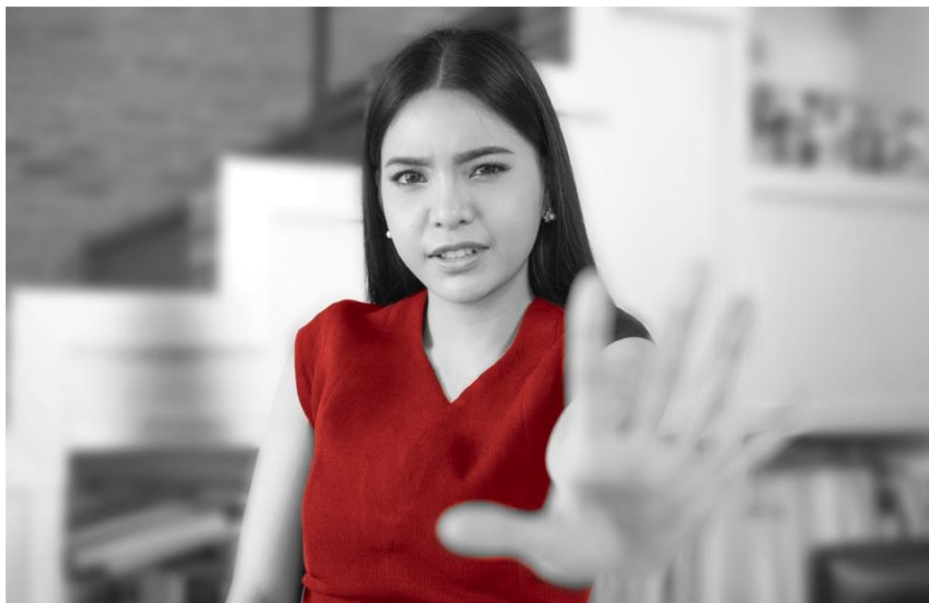
## 1. Назови причину занятости



Например, «Я знаю, что это вредно для меня...» Можно указать какую-то болезнь или просто нежелание портить своё здоровье: «Веду здоровый образ жизни, регулярно занимаюсь спортом, мне запретил врач».

## 2. Имей какое-нибудь дело. «Я занят»

Ответь кратко о своей занятости и уходи: «Меня ждут родители там-то и там-то, мне нужно на тренировку, домой, на занятия».



### **3. Будь готов к различным видам давления**

Давление может быть дружелюбным либо агрессивным.

**Дружелюбное:** могут льстить, уговаривать.

**Агрессивное:** могут угрожать, пугать.

**Агрессия может быть скрытой:** за натянутой улыбкой прячутся ненависть и жестокость.

**4. Избегай ситуаций общения с такими людьми** Просто старайся обходить подобные компании стороной. Обходи места, где могут быть такие люди!

### **5. Дружи с «настоящими» друзьями**

Если «друг» предлагает тебе прогулять уроки, попробовать какое-то психоактивное вещество или иначе «навредить своему здоровью», задумайся: друг ли это, и зачем ему это нужно? Настоящие друзья должны «тянуть вверх», помогать в преодолении трудностей, быть опорой и поддержкой. Друзья

должны разделять твои стремления и цели, а не тянуть «на дно» и в безволие. О делах, действиях с настоящими друзьями не стыдно рассказать. Плохие поступки замалчиваются, о них не говорят. Помни: твоё окружение определяет твоё будущее. Ищи людей, кто делает лучше не только себя, но и окружающий мир!

## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО СЛУЧИЛОСЬ**

Мысль о том, что твой ребёнок употребляет наркотики, вызывает у каждого родителя бурные эмоции. Предполагая данное, родители часто совершают необдуманные действия, которые могут только усугубить ситуацию.

### **1. Начните с себя!**

Если Вы хотите, чтобы ребёнок победил наркоманию, нужно провести анализ Ваших семейных отношений. Что произошло в семье, какие были созданы условия, которые повлекли за собой обращение ребёнка к наркотику? В первую очередь, нужно исключить данные факторы до начала лечения ребёнка, иначе все Ваши действия будут напрасны.

### **2. Не поддавайтесь панике**

Остановитесь, обдумайте сложившуюся ситуацию и найдите в себе силы для её решения. Криком, запретами, наказаниями Вы ничего не добьётесь. «Домашние аресты» обычно не приносят желаемого ре-



### **6. Просто скажи: «Нет!»**

Короткое, но очень ёмкое слово. Этим ответом ты формируешь своё будущее. Твой отказ – это демонстрация внутреннего стержня. Другие увидят в тебе сильного, волевого человека. зультата. Беда, которая стала всеобщим семейным горем, поправима. Но исправить ситуацию можно только в том случае, если Вы отнесётесь к ней спокойно и обдуманно, так



же, как Вы раньше воспринимали другие возникающие проблемы.

Борьба не будет легкой, будьте готовы! Не исключено, что Вы не получите признания от своего ребёнка. Наркоманию, так же, как и алкоголизм, называют «болезнью отрицания». Человеку очень сложно признаться окружающим, а, в первую очередь, и себе, в том, что он зависим.

Не пытайтесь бороться с наркоманией в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны. Если Вы столкнулись с этой бедой, обязательно нужно обратиться к специалисту.



### **3. Разберитесь в ситуации**

Поговорите со своим ребёнком на равных. Именно отсутствие общения отдаляет Вас от него. Соберите как можно больше информации о том, что знает ребёнок, о том, с чем Вы имеете дело (схема разговора приведена выше).

#### **4. Измените своё отношение к ребёнку**

Эта ситуация должна заставить Вас осознать, что Ваш ребёнок – уже не малыш. Рядом с Вами взрослый человек, который по самонадеянности и неосознанности столкнулся с серьёзной бедой.

сами должны следовать им. Не реагируйте на уговоры и шантаж. Донесите до ребёнка мысль о том, что Вы действуете так только в целях его безопасности. Напомните ему о Ваших чувствах, о том, что он дорог для Вас и Вы его очень любите.

#### **6. Действуйте!**

«Словами горю не поможешь» – давно известная истина. В сложившейся ситуации действуйте! Ваши угрозы могут быстро наскучить ребёнку. Если Вы что-то пообещали, обязательно выполняйте обещанное. Тогда подросток станет более управляемым.

#### **7. Работайте только со специалистом**

Ни в коем случае не допускайте самолечения. Организуйте встречу с авторитетными для ребёнка людьми и специалистами. Пусть значимые для него люди расскажут о важности обращения к профессионалам.

И помните: с наркоманией не шутят! Грамотное, а главное, эффективное лечение может проводить только квалифицированный специалист в специализированном учреждении.

#### **5. Не поддавайтесь на манипуляции**

Настройтесь на сопротивление, раздражение, манипуляции со стороны ребёнка. Продумайте чёткие правила, нарушая которые, Вы не сможете добиться результата. В первую очередь, Вы

**8. Научитесь снова доверять своему ребёнку после того, как он прекратит приём наркотиков**

Не нужно говорить о наркотиках, не стоит о них напоминать. Профилактика может сыграть с Вами злую шутку и обратиться в пропаганду. Контролируйте подростка, но ограниченно. Он должен почувствовать, что Вы ему доверяете и даёте разумную свободу. Сделать это будет очень непросто, но, воплотив данное правило, Вы сможете вновь жить спокойно.

**9. Помогите ребёнку вернуться к жизни и построить будущее** Общение – это главное, что формирует отношения между людьми.

Разговаривайте со своим ребёнком! Создайте общую реальность и найдите объединяющее хобби. Старайтесь вместе проводить время активно и разнообразно. Покажите подростку все краски окружающего мира. Помогите ему поставить жизненные цели и просчитать шаги их достижения.



Ваша поддержка сейчас – лучшая помощь ребёнку!



