

Подростки порой не способны справиться с проблемами самостоятельно. При этом отстраниться от ситуации ребенок также не может, поэтому ищет способы избегания. Наркотики дают иллюзию такого ухода.

Большая часть подростков попадает под понятие «аддиктивное поведение» (желание уйти от реальности, изменив свое сознание), при котором явной зависимости не наблюдается. Взрослые должны знать, что это временное явление. И если вовремя не оказать помощь сыну или дочке, после него может наступить именно наркомания — серьезная психическая и физическая зависимость от наркотических веществ.

### **Почему подросткам интересны наркотики?**

Пубертатный период — это время бурь и страстей, становления и принятия себя и мира.

Тинейджеры плохо понимают жизнь вокруг, но пытаются найти в ней свое место. Им важно войти в общество, уже имея определенный жизненный опыт. Они хотят иметь собственное мнение обо всем, что происходит в мире взрослых. Подростки переживают личные драмы, волнуются по поводу своих интересов, получают уроки отношений с противоположным полом, а потом чувствуют себя неоцененными, разочарованными.

И тут в их жизни появляются наркотики, которые меняют сознание, сложное, по ощущениям детей, делают легким, снимают барьеры в общении со сверстниками, заставляют иначе смотреть на себя и на свою внешность, чувствовать себя привлекательными, уверенными, раскрепощенными. Подростки не думают о последствиях. Подростки пробуют. Так начинается катастрофа.

### **Основные мотивы интереса к наркотикам**

#### **Внутренние:**

- стремление к новым впечатлениям, желание пережить приключение;
- стремление быть «своим» в компании;
- поиск методов «отключения» от реальности, ухода от неприятностей;
- желание иметь собственный реальный опыт.

#### **Внешние:**

- проблемы в учебе, особенно резкие и глубокие;
- семейные проблемы;
- конфликты с педагогами, сверстниками, родителями;
- алкогольная или наркотическая зависимость родителей;
- «гиперопека» в семье;
- эмоциональное отвержение родителями в семье;
- статус «золушки» или «козла отпущения» в семье.

### **ПАМЯТКА РОДИТЕЛЮ ОТ РЕБЁНКА...**

1. Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне все, что я запрашиваю. Я просто испытываю вас.
2. Не бойтесь быть твердыми со мной. Я предпочитаю такой подход. Это позволяет мне определить свое место.
3. Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. Я откликнусь с большей готовностью на ваши инициативы.
4. Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.
5. Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить; это поколеблет мою веру в вас.
6. Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только затем, чтобы просто расстроить вас. А то, затем я попытаюсь достичь еще больших «побед».
7. 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.
8. Не заставляйте меня чувствовать младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став «плаксой» и «нытиком».
9. Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.
10. Не позволяйте моим «дурным привычкам» привлекать ко мне чрезмерную долю вашего внимания. Это только вдохновляет меня на продолжение их.
11. Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращаю большее внимание на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.
12. Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание сотрудничать с вами становится намного хуже. Будет нормально, если вы предпримите определенные шаги, но давайте поговорим об этом несколько позднее.
13. Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо.
14. Не заставляйте меня чувствовать, что мои проступки — смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая, что я ни на что не годен.
15. Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.

16. Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так и не иначе.
17. Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.
18. Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Так я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим.
19. Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я учусь на собственном опыте.
20. Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне столько много внимания.
21. Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, вы увидите, что я перестану задавать вам вопросы вообще, и буду искать информацию где-то на стороне.
22. Не отвечайте на глупые и бессмысленные вопросы. Если вы будете это делать, то вы вскоре обнаружите, что я просто хочу, чтобы вы постоянно мной занимались.
23. Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение тщетности попыток сравниться с вами.
24. Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим.
25. Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойства. Иначе, я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.
26. Не забывайте то, что я не могу успешно развиваться без понимания и ободрения, но похвала, когда она честно заслужена, иногда все же забывается. А нагоняй - никогда.
27. Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану вашим другом. Я учусь, больше подражая примерам, а не подвергаясь критике.
28. Требуя от меня трезвости, будьте трезвы сами.
29. И, кроме того, я вас так сильно люблю, пожалуйста, ответьте мне любовью.



## Признаки употребления подростками наркотиков

Наркотизацию легче предотвратить, чем излечить. Поэтому важно обращать внимание на любые изменения в поведении подростков. И, хотя главной их особенностью в этом случае является скрытность, все же, если проявить бдительность, у тинейджеров можно легко обнаружить некоторые характерные признаки наркотизации:

- ✓ частую смену настроения без явных поводов;
- ✓ раздражительность, агрессивность;
- ✓ лживость, скрытность;
- ✓ частые приступы усталости;
- ✓ вялость, сонливость;
- ✓ изменения в сфере общения: потерю старых контактов и появление новых «подозрительных» приятелей;
- ✓ проблемы с аппетитом;
- ✓ апатию, потерю интереса к прошлым увлечениям;
- ✓ появление материальных трудностей, подозрительных трат;
- ✓ появление в доме непонятных предметов (например, чайных ложек, которые ребенок носит в сумке);
- ✓ замыкание дверей в шкафах или в комнате;
- ✓ непонятные следы на теле, напоминающие уколы или порезы;
- ✓ странные пятна на одежде.

## Как помочь наркотизированному подростку?

Если вы заподозрили признаки наркомании, то всегда помните, что не нужно впадать в панику. Понятно, сохранять спокойствие в такой ситуации непросто, но только оно поможет вам правильно себя вести. Задача родителя — остановить катастрофу, и ему это по силам. Не устраивайте скандалов, этим вы лишь усугубите ситуацию и отвернете от себя ребенка, лучше выработайте четкий план действий.

**1. Проанализируйте ситуацию.** Поймите, что именно вызывает у вас тревогу (расширенные зрачки ребенка, следы от уколов на его теле и т. д.). Помните, что вывод о наркотизации можно делать при наличии проблем в комплексе, то есть тревожных сигналов должно быть несколько.

**2. Добейтесь доверительных отношений,** не отталкивайте ребенка от себя назидательным тоном и агрессией. Пообещайте ему, что поймете его в любом случае и примите правду, какой бы она ни была.

**3. Убедите ребенка сходить к специалисту,** чтобы выявить степень зависимости и определить, какие именно препараты употребляет ребенок. Скорей всего, выполнить

этот пункт будет сложнее всего, поэтому не бойтесь обратиться за помощью к психологам.

**4. Помогите ребенку найти новые интересы,** и если он нуждается в серьезном лечении, и если пробовал наркотики несколько раз и пока не приобрел зависимости. В первом случае новые интересы ускорят реабилитацию и социализацию подростка, лечившегося от наркомании; во втором — помогут отвлечься от пагубной привычки и сменить круг знакомых.

**5. Определите вместе с ребенком метод лечения,** если это необходимо. Будьте с ним откровенны, вместе выбирайте клинику и врача, обсуждайте различные варианты терапии, говорите с подростком, как со взрослым человеком, который болен и который должен выздороветь, а не как с ребенком, в которого вы больше не верите.

**7. Не оставляйте ребенка одного,** обеспечьте постоянное общение с ним, но не слежку. Показывайте, что вы ему доверяете. Не контролируйте каждый его шаг, дайте ему шанс самому исправить свои ошибки.

**8. Постоянно демонстрируйте свое доверие и любовь.**

Но помните, что наркотики — это проблема, которую легче предотвратить. И лучший способ профилактики — это внимание к подростку, к его жизни и к его проблемам. Будьте другом для своего ребенка и, возможно, тогда ему не захочется «сесть на иглу». Спросите себя прямо сейчас, когда вы в последний раз проводили с ним время, когда обсуждали его проблемы, знаете ли, в кого он влюблен и с кем дружит. Если нет, то скорее исправляйте ситуацию. Вы очень нужны своему ребенку.

В Обнинске вы можете сдать анализы крови и мочи для исследования на принятие наркотических веществ в следующих клиниках:

- ✓ **Центр Реабилитации**  
+7 (48439) 4-32-10+7 (910) 919-24-44+7 (920) 886-50-00
- ✓ **Наркологическая клиника**  
+7 (48439) 5-01-44.

Помощь в реабилитации вы можете получить в

- ✓ **ООО Медицинский центр «СПАС»**  
+7 (484) 397-91-45, +7 (930) 756-00-33

**8-800-2000-122 ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

<http://www.ya-roditel.ru>

<http://www.takzdorovo.ru>

Буклет разработан по материалам сайта **Я-родитель**



ГБУ Калужской области «Обнинский  
центр социальной помощи семье и  
детям «Милосердие»

## ПОДРОСТКИ И НАРКОТИКИ: как остановить катастрофу



### Рекомендации для родителей

Обнинск