

НАСКОЛЬКО РИСКУЕТ ВАШ РЕБЕНОК?

Наркологи выделяют биологические и социальные факторы, которые повышают риск приобщения ребенка к наркотикам.

1. Тяжелая беременность матери и сложные роды.
2. Тяжелые или хронические заболевания, перенесенные ребенком в раннем возрасте.
3. Сотрясения головного мозга (особенно многократные).
4. Неполная семья, воспитание ребенка одним родителем.
5. Занятость родителей (постоянные командировки, разъезды).
6. Отсутствие родных братьев и сестер.
7. Алкоголизм или наркомания у близких родственников.
8. Психические заболевания в роду, тяжелый характер или частые нарушения общепринятых правил поведения у кого-либо из близких родственников.
9. Раннее (12-13 лет) начало самостоятельной жизни и преждевременное освобождение от опеки родителей.
10. Гиперопека со стороны родителей.
11. Искаженные отношения в семье, которые могут привести к неправильному освоению социальных ролей.
12. Легкий и неконтролируемый доступ к деньгам и непонимание того, каким трудом они достаются родителям.



ТЕЛЕФОНЫ ПОМОЩИ:



Телефон доверия
антинаркотической комиссии
Краснодарского края

262-75-11

Телефон доверия
наркологического диспансера

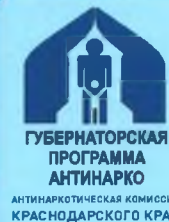
245-45-02

Телефон доверия
Регионального управления ФСКН
России по Краснодарскому краю

214-54-48

www.narko23.ru
ГБУЗ «Наркологический диспансер»
министерства здравоохранения
Краснодарского края

admkrain.krasnodar.ru
- официальный Интернет-сайт
администрации Краснодарского края



ГУБЕРНАТОРСКАЯ
ПРОГРАММА
АНТИНАРКО
АНТИНАРКОТИЧЕСКАЯ КОМИССИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

**ВСЕ НАРКОМАНЫ
ПРЕКРАЩАЮТ ПРИНИМАТЬ
НАРКОТИКИ,
НО НЕ МНОГИМ ЭТО УДАЕТСЯ
ПРИ ЖИЗНИ**

ОТ ЭЙФОРИИ ДО ЛОМКИ

Наркотики позволяют получать положительные эмоции когда и где угодно, Не нужно усилий, чтобы почувствовать себя счастливым: нет нужды воспитывать себя, шаг за шагом преодолевать трудности, расти, взрослеть. У подростка-наркомана не происходит тренировки воли и накопления жизненного опыта, которые помогают человеку в трудную минуту удержаться на плаву.

РЕАЛЬНОСТЬ ТАКОВА

По разным источникам, в России от 3,5 до 4 млн наркоманов. 3 млн употребляют героин (в прошлом году его было продано 100 тонн); из них 2 млн - подростки до 19 лет. Мировой опыт убеждает: нет никакой надежды приостановить распространение наркотиков полицейскими мерами. В Таиланде, где за контрабанду наркотиков полагается смертная казнь, их все равно производят и все равно продают. Единственная возможность оградить ребенка от страшной напасти-воспитать его так, чтобы у него не было потребности прибегать к эрзац-счастью, чтобы реальная жизнь могла сделать его счастливым.

Очень быстро психика устает от экстремальных нагрузок, которые дает наркотическая эйфория. Жизнь без наркотика теперь сопровождается подавленностью и депрессией- организм мстит за совершенное над ним насилие. В какой-то момент, если наркоман не получает очередную дозу, он ощущает тяжелейшую тоску-сказывается отсутствие тренировки и опыта управлять собой.

На этом этапе помимо психологических факторов начинают заявлять о себе и биологические. Химические вещества, составляющие наркотик, встраиваются в обмен веществ человека, и если их недостает, возникают физические страдания- ломка. Вот как ее описывают сами наркоманы:

“Боль нечеловеческая... Будто внутрь забралась шайка садистов, одни- кости сплющивают, другие- суставы выворачивают, третьи - гвозди всюду забивают...Если бы все начиналось с ломки, не было бы ни одного наркомана”.

Психологи считают, что правдивая и полная информация о последствиях употребления наркотиков и умение противостоять искушению могут стать своеобразной прививкой для ребенка. И сделать такую прививку должны родители.

В РОЛИ АНГЕЛА-ХРАНИТЕЛЯ

Что вы можете предпринять, чтобы оградить ребенка от наркотиков?

Создайте приятную атмосферу в семье. Если ребенку плохо с родителями, он начинает искать близкую ему эмоциональную среду. Скорее всего это будет подростковая компания. А так как наркомания среди подростков сейчас распространена, вероятность того, что ему предложат наркотик, достаточно велика. Задача родителей - с раннего детства тщательно отбирать ребенку друзей, пригласить их в дом, общаться с ними. Только тогда у вас будет возможность влиять на ребенка и его друзей, когда они подрастут. Поддерживайте с сыном, дочерью эмоциональный контакт: вникайте в их интересы, сопереживайте увлечениям, показывайте свою любовь. Кстати, сами юные наркоманы среди причин, которые их подтолкнули к употреблению рокового зелья, чаще всего называют неблагоприятный климат в семье.

Воспитывайте жизнелюбие. Ребенок не должен каждый день слышать от вас, как тяжела жизнь, сколько вокруг плохих людей, какие ужасные дороги и какая гадкая погода. Почаще говорите о том, как хорошо быть здоровым, сколько интересных занятий и замечательных мест есть на свете и какое счастливое будущее ждет вашего ребенка. Если мы сами не верим, что жизнь прекрасна и удивительна, что можем противопоставить наркокультуре? Учите самоуважению. Дети с высоким уровнем самоуважения чаще отвечают “нет”, когда им предлагают попробовать спиртное или наркотик. Сформировать самоуважение можно, если часто хвалить ребенка даже за незначительные успехи, ставить перед ним реальные цели, привлекать к совместной работе, чтобы он чувствовал себя частью команды и получал удовлетворение от выполненных обязанностей. Помогите сформировать собственное отношение к наркотикам. В 12-14 лет дети знают о наркотиках многое, говорят о них друг с другом. Дайте ребенку понять, что с вами тоже можно это обсуждать. Подготовьтесь к разговору, чтобы не оказалось, что ребенок знает о

предмете больше, чем вы. Не читайте лекций, не напирайте на вредность наркотиков для здоровья: гепатит В, СПИД - все это для подростка пустые слова.

Зато для него очень важно стремление к независимости.

На этом и сыграйте: объясните ребенку, что если он вдруг пристрастится к наркотикам, то утратит всякую самостоятельность. Все, что он станет делать, будет зависеть уже не от него, а от распространителей зелья. На нем будут зарабатывать большие деньги, а он расплатится своей жизнью. Научите, как себя вести, если среди знакомых появится наркоман. Любой подросток может оказаться в ситуации, когда наркотики начнет употреблять кто-то из знакомых. В этом случае очень важно сразу повести себя правильно. Не надеяться самому спасти друга: наркомана должны лечить специалисты. Единственное, что подросток может сделать, это объяснить другу: если тот не прекратит принимать наркотики, он будет вынужден с ним расстаться. Внушите ребенку, что своим уходом он может подтолкнуть наркомана к лечению, в то время как оставаясь рядом, наоборот, выступит в роли сообщника. Нельзя покрывать наркомана перед родственниками, давать ему денег, одалживать вещи, приглашать на ночевку.

МАРИХУАНА НЕ БЕЗОБИДНА

Курение марихуаны - лишь первый шаг к другим, более сильным наркотикам. По статистике, 60% из тех, кто попробовал марихуану, в дальнейшем перешли на героин. И, наоборот, только 1 из 98 человек, не куривших марихуану, решился на употребление героина.

ОТКАЗАТЬСЯ С ПЕРВОГО РАЗА

Исследования социологов показали, что:

- 61% опрошенных попробовали наркотик в тот же день, когда он был предложен;

- 7% сначала отказались, но потом попробовали в ближайшие 10 дней;

- 12% - в течение месяца;

- 9% - позднее.

Из тех, кто не устоял в первый день, более 80% за 10 дней пробовали наркотик повторно.



ПРИЗНАКИ НАРКОМАНА



Научите подростка распознавать больных наркоманией и сами встревожьтесь, если заметите у ребенка из близкого окружения такие признаки:

- одежда всегда с длинными рукавами, независимо от погоды и обстановки;
- неестественно узкие или расширенные зрачки;
- сухие волосы, отеки кисти рук, темные, разрушенные зубы;
- невнятная, растянутая речь или неуклюжие движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта;
- явное стремление избегать встреч со взрослыми членами вашей семьи;
- бросающиеся в глаза изменения поведения и настроения;
- резкость и непочтительность в ответах на вопросы;
- пропажа вещей или денег после появления наркомана у вас в доме;
- “новые друзья” никогда не приходят в дом;
- у них, как правило, нет имен;
- они ничем не заняты или скрывают свои занятия;
- никогда ничего не передают ребенку через вас по телефону;
- с появлением новых друзей старые значат все меньше.



ГУБЕРНАТОРСКАЯ
ПРОГРАММА
АНТИНАРКО



**НЕ КУРИТЕ
РЯДОМ
С НАМИ**



ГУБЕРНАТОРСКАЯ
ПРОГРАММА
АНТИНАРКО



**НЕ КУРИТЕ
РЯДОМ
С НАМИ!**



В мире в среднем каждые **6 секунд** умирает **один человек** от заболеваний, связанных с курением табака, а ежегодно по этой причине умирает пять миллионов человек.

Если тенденция нарастания распространенности курения не будет снижаться, то, по прогнозам к 2020 году, ежегодно будут преждевременно умирать **10 миллионов** человек, а в 2030 году курение табака станет одним из самых сильных факторов, приводящих к преждевременной смерти.

От причин, связанных с курением, в России каждый год умирает до **полумиллиона человек**.

Пассивное курение увеличивает статистику смертности от табакокурения.

Более **17 % смертей** в России связано с табакокурением.

Табакокурение может стать первым шагом зависимости, в том числе от алкоголя и наркотиков.

НЕ БУДЬ ЗАВИСИМ!



Если Вы стали свидетелем продажи табачных изделий несовершеннолетним, сообщите об этом по телефонам:

Телефон доверия
антинаркотической комиссии
Краснодарского края

262-75-11

Кабинет отказа от курения
наркологической службы
Краснодарского края

245-45-02

Официальный Интернет-сайт
администрации
Краснодарского края

admkrain.kuban.ru



**ГУБЕРНАТОРСКАЯ
ПРОГРАММА
АНТИНАРКО**

Почему это происходит? Почему они решают попробовать наркотики?

- возможно это выражение внутреннего протеста;
- может это знак принадлежности к определенной группе;
- это риск, а потому интересно;
- это приносит приятные ощущения или принято на любой вечеринке;
- это помогает чувствовать себя взрослым.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

От чего зависит, станет ли Ваш ребенок пробовать наркотики и станет ли он наркоманом?

Если ребенок комфортно чувствует себя в семье, то он либо не станет пробовать наркотики, либо это будет досадной случайностью. Но если ребенок испытывает чувство одиночества, если в трудную минуту ему не у кого найти поддержку и защиту, то наркотик может стать для него тем, чего ему не хватает в жизни. В отдельных случаях даже однократное употребление наркотика может привести к зависимости от него. В общении с ребенком есть важные правила, которые становятся простыми, если входят в привычку. Они помогают родителям устанавливать с детьми отношения взаимного уважения и доверия. И тогда в семье о ребенке знают все, не следя за ним специально, отпускают подростка в компанию, не допрашивая о тех, кто с ним будет, замечают, что с ребенком не все в порядке раньше, чем он пожалуется сам...

Разговаривайте друг с другом:

если общения не происходит, Вы отдаляетесь друг от друга.

Умейте выслушать внимательно, с пониманием, не перебивая и не настаивая на своем.

Рассказывайте им о себе:

пусть Ваши дети знают, что Вы готовы поделиться с ними Вашими мыслями, переживаниями, эмоциями.

Будьте рядом:

важно, чтобы дети понимали, что дверь к Вам открыта, и всегда есть возможность побыть рядом и поговорить с Вами.

Будьте тверды и последовательны:

не выставляйте условия, которые не можете выполнить. Ребенок должен знать, чего от Вас ожидать.

Старайтесь все делать вместе, планировать общие интересные дела. Нужно как можно активнее развивать интересы ребенка, чтобы дать ему альтернативу, если ему вдруг предстоит делать выбор, где одним из предложенных вариантов будет наркотик.

Общайтесь с его друзьями:

подросток часто ведет себя тем или иным образом, находясь под влиянием окружения.

Помните, что ребенок нуждается в Вашей поддержке.
Помогите ему поверить в свои силы.

Показывайте пример:

Алкоголь, табак, медикаменты – их употребление привычно, хотя может вызывать проблемы (например, алкоголизм). Все эти вещества легальны, но то, как Вы их употребляете, какое место они занимают в Вашей жизни – пример для Ваших детей.

Не запугивайте, они могут перестать Вам верить.

Никто из нас не хочет видеть своего ребенка наркоманом. Мы все надеемся, что эта проблема нас не коснется. Но все же будьте начеку.

Помните,

что чем раньше Вы заметите неладное, тем легче будет справиться с бедой.

Если у Вас есть информация о фактах сбыта наркотиков или других преступлениях в сфере незаконного оборота наркотиков, обращайтесь по телефонам доверия!