

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: КАК РЕАГИРОВАТЬ НА УПОТРЕБЛЕНИЕ РЕБЕНКОМ НАРКОТИКОВ**

### **Распознавайте проблему вовремя!**

Между возникновением факторов риска (в среднем – в 1-5-м классах) и началом употребления наркотиков (в среднем – в 6-9-м классах) проходит несколько лет.

Это ваш шанс не допустить само начало употребления наркотика вашим ребенком.

**Оцените факторы риска начала употребления вашим ребенком наркотиков еще в подростковом возрасте – до начала употребления им наркотиков:**

Ухудшение успеваемости и желания (мотивации) учиться, особенно в 5-6-м классе или в 7-8-м; избегание учебы (откладывание домашних заданий, лживость – "не задали").

Исчезновение прежних увлечений (хобби) и отсутствие новых; стремится к простым делам – гулянию с друзьями, простым компьютерным играм, зрелищам и развлечениям.

Старается меньше времени проводить дома с вами.

Изменяется характер: ребенок становится более тревожным или хмурым; резко уменьшается число случаев переживания им радости; появляются колебания настроения в течение дня – депрессии, раздражительности.

В классе мало друзей или даже ситуация отверженности. Заниженная самооценка или "комплекс неполноценности".

### **Преодолевайте проблему еще на стадии факторов риска!**

Не старайтесь "перевоспитать" такого ребенка домашними методами, тем более – наказаниями, потому что все перечисленное выше не что иное, как серьезные кризисы развития личности ребенка.

Их надо преодолевать путем консультаций и психотерапии; в том числе в детской наркологической службе – телефоны приведены ниже.

### **Признаки начала употребления наркотика.**

Ребенок становится скрытным – перестает рассказывать, что интересного и успешного было у него в школе, с друзьями. Перестает делиться переживаниями.

В ваших профилактических разговорах с ним о наркотиках становится незаинтересованным, начинает даже как бы "защищать" наркотики и употребляющих их.

Вы замечаете у ребенка слабые (отдаленные) признаки опьянения от наркотиков. При опьянении от героина – заторможенность (будто сонливость), резко суженные зрачки (до "маковых зернышек"), снижение аппетита, удлинение утреннего сна. При опьянении психостимуляторами (марихуаной, "спайсами", амфетаминами, т.н. "легалками") – двигательное и эмоциональное возбуждение (вместо эмоционального возбуждения с двигательным торможением, как при алкогольном опьянении), ускорение мышления и повышенная смещливость, повышение аппетита, позднее засыпание (если признаки опьянения возникли вечером).

В карманах ребенка вы можете найти сигареты или специальные (стеклянные или из другого негорючего материала) трубки ("пипетки"), набитые табакоподобной измельченной травой с запахом не табака; реже – пакетики с травой, пахнущей коноплей.

В более тяжелых случаях, когда ребенок начинает употребление наркотиков сразу с героина, у него можно обнаружить шприц (1-2-миллилитровый или инсулиновые, с короткой тонкой или "инсулиновой" иглой), следы от уколов на локтевом сгибе, запястьях и голенях, реже в других более скрытых местах. Характерны пропажи денег, так как этот наркотик не дешевый.

Во всех случаях вы можете определить, что опьянение не похоже на алкогольное, не сопровождается запахом алкоголя изо рта.

### **Ваша реакция на начало употребления наркотика ребенком – реакция любящих ребенка родителей!**

В качестве первой реакции не годятся злость, отчаяние, унижение, сравнение ребенка с другими более успешными детьми.

Помните: в любом случае начало употребления наркотика – это завершение какого-то нераспознанного вами серьезного кризиса развития личности у вашего ребенка.

Этот кризис вам надо изучать и вместе преодолеть.

Не стремитесь в первой беседе достичь, во что бы то ни стало, признания ребенка в том, что он употребил наркотик. Рекомендуем вам, независимо от того, сознался ребенок или нет, заявить о своей безусловной любви к нему, но и собственную строго отрицательную позицию по отношению к наркотикам, в том числе и к их употреблению вашим ребенком.

Для прояснения ситуации вы можете предложить ребенку обратиться:

- по телефону экстренной психологической помощи ГБОУ ДОД ДООЦ НО "Дети против наркотиков" (г. Н.Новгород, ул. Красных партизан, д. 8-а, лит.Б) 293-10-93;

- в химико-токсикологическую лабораторию Нижегородского областного наркологического диспансера для анализа на наркотики, алкоголь и другие психоактивные вещества (г. Н.Новгород, ул. Ильинская - 78а, круглосуточно) 433-65-24.

**Вы можете самостоятельно протестировать ребенка при помощи тест-полосок, приобретенных в аптеке.**

**Немедленно психологически сблизьтесь с ребенком и вызовите у него доверие к себе:**

- проводите с ним как можно больше времени, желательно – вообще непрерывно (за счет участия всех родственников в разрешении проблемы);

- увеличьте ласковый физический контакт с ребенком: обнимания, поцелуи, поглаживания, массаж спины, шейно-воротниковой зоны, головы;

- начните кормить его чаще (до 6 раз в день) и как можно более вкусно, интересно, разнообразно; совместно придумывайте блюда; давайте много витаминов группы "В", ноотропов для стимуляции интеллекта (пирацетам, ноотропил, пантогам и др.);

- говорите обо всем, что раньше интересовало ребенка и, по вашим предположениям, может его заинтересовать сейчас;

- попробуйте присоединиться к его хобби, независимо от того, какими бы они вам не представлялись – просмотру или чтению боевиков или фантастики, компьютерным играм, кулинарии, и в них помогайте ему переживать ситуации успеха;

- попробуйте найти новые интересные совместные занятия с ребенком (рукоделья, ремесла, творчество и др.);

- определите у ребенка наиболее привлекательные для него школьные предметы и на их основе помогите ему быстро восстановить успеваемость и само желание (мотивацию) учиться; потом вы можете начать помогать по наиболее трудным предметам;

- ежедневно подводите вместе с ребенком положительные итоги дня: что было у него успешного, интересного, радостного; ведите с ним дневник позитивных итогов дня.

Описанный подход соответствует принципам позитивной психотерапии подростков.

Если же вы ходите что-то критиковать в ребенке, то критикуйте только отдельные поступки или черты, но никогда не ребенка в целом как личность.

Главное, чтобы каждый раз после критики вы (твердо и с оптимизмом!) перечислили ребенку все позитивные проявления его личности (дела, поступки, принятые решения и др.), которые, по вашему мнению, говорят о его способности преодолевать проблемы.

Ваш ребенок должен точно знать ваши представления о сильных сторонах (ресурсах развития) своей личности – именно они-то являются психологической защитой ребенка от наркотиков.

**Вместе с ребенком анализируйте его психологические проблемы.**

Кроме приведенных выше факторов риска, началу употребления наркотиков в подростковом возрасте способствуют кризисы самого подросткового возраста: кризисы отношений влюбленности; подростковые попытки выйти из под опеки родителей; реакция на хронические конфликты или развод родителей.

Каждое обсуждение проблемы начинайте с детального рассказа ребенка о ней, а заканчивайте совместным поиском способов (алгоритмов) ее решения и составлением плана реализации этих способов; тогда на следующий день совместно анализируйте эффективность действия ребенка, поддерживайте его стремление выйти из кризиса.

В результате таких психологических бесед вы решаете важнейшие задачи:

- во-первых, учите ребенка планировать свои успехи, лучше понимать сильные стороны своей личности;

- во-вторых, готовите ребенка к консультации у врача психиатра-нарколога или медицинского психолога детской наркологической службы.

Такое консультирование совершенно необходимо, даже если ребенок будет вас клятвенно заверять (манипулировать вами!), что он "все понял", "такого больше не будет".

Не доводите дело до повторного употребления наркотика, тем более – до систематизации употребления!

Консультирование в ГБОУ ДОД ДООЦ НО "Дети против наркотиков", детской наркологической службе бесплатно, с сохранением анонимности, врачебной тайны, вплоть до анонимности обращения и лечения.

После консультирования можно пройти курс реабилитационных программ как в ГБОУ ДОД ДООЦ НО "Дети против наркотиков", так и в детской наркологической службе.

Само консультирование ребенка, употребляющего наркотика (как и алкоголь), но без признаков зависимости от них, по нормам Минздрава России, должно длиться 1 год.

Специально для родителей подчеркнем: если ребенок не хочет идти на консультацию к врачу психиатру-наркологу – это можно объяснить теми же подростковыми реакциями.

Главное, чтобы вы сами непрерывно консультировались у детского врача психиатра-нарколога и медицинского психолога, совершенствовали навыки психологического воздействия на ребенка – становились психотерапевтами для него.

Если ваш ребенок продолжает употребление наркотика – что делать?

Обычно это означает, что выявленный вами "первый" случай употребления наркотика был в действительности у ребенка не первым, и у него, может быть, уже есть зависимость от него.

Для этих случаев мы предлагаем:

- немедленно проконсультировать ребенка (телефоны приведены ниже);

- организовать для ребенка своеобразный "стационар на дому": круглосуточное пребывание с ним кого-то из родственников с применением описанной выше позитивной психотерапии и назначенного врачом лечения; можно временно вывести ребенка на домашнее обучение и общение со сверстниками тоже переместить в дом.

В отдельных случаях можно рекомендовать курс лечения ребенка в психоневрологической больнице или в наркологическом стационаре, но — только по решению вашего лечащего врача детского психиатра-нарколога.

При любом варианте организации лечения оно должно быть непрерывным: по нормам Минздрава России — 5 лет. Никакие отдельные "курсы лечения" или отдельные "чудодейственные" или "одномоментные" лекарства и методы не действуют.

**Можно ли применять наказания ребенка в борьбе с употреблением им наркотиков?**

Основной подход поведенческой психотерапии наркоманий — гармоничное сочетание поощрений и наказаний.

В качестве "наказаний" можно рекомендовать различные ограничения: на общение с психологически и наркологически "ненадежными" сверстниками; на "пустое" время препровождение; на выход из дома; на зрелища и другие простейшие способы развлечений и т.п.

Главное в том, что одновременно с "наказаниями" вы будете применять методы психологического сближения с ребенком и массу поощрений любых его успешных дел.

Можно рекомендовать составление "договора с подростком": точно регламентировать, что он (совместно с взрослыми или самостоятельно) делает в течение дня/недели, за что и чем он будет поощряться; уместна и балльная система оценки успешности ребенка.

**Консультации психологов, врачей психиатров-наркологов можно получить:**

- в ГБОУ ДОД ДООЦ НО "Дети против наркотиков", 293-10-93
- Диспансерное отделение (консультирование жителей области), 433-65-24;
- Детское Диспансерное отделение № 1 (для жителей Автозаводского и Ленинского районов г. Н.Новгорода), 245-11-20; 294-46-30;
- Детское Диспансерное отделение № 2 1 (для жителей Канавинского, Московского и Сормовского районов г. Н.Новгорода), 241-72-55;
- Детское Диспансерное отделение № 3 1 (для жителей Нижегородского, Советского и Приокского районов г. Н.Новгорода), 433-97-47;
- Детское диспансерное отделение дзержинского филиала (консультирование жителей Дзержинска и Володарского района), 8 (831) 3-26-53-10.

**Врачи-психиатры-наркологи в районах области работают в составе детских или объединенных поликлиник центральных районных/городских больниц: звоните в регистратуру и выясняйте.**