

## **Уважаемые родители!**

Сегодня алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

### **Как же уберечь наших детей от этого зла ?**

*Лучший путь — это сотрудничество с Вашим взрослеющим Ребенком.*

- Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.
- Умейте слушать. Поймите чем живет ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.
- Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.
- Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.
- Предоставьте ребенку знания о наркотиках, не избегая разговора о положительных моментах удовольствия от них. Вам необходимо помочь сделать ему правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и длительными необратимыми последствиями.
- Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.
- Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.
- Учите ребенка как решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

## **Что делать если возникли подозрения ?**

- Не отрицайте ваши подозрения.
- Не паникуйте. Если даже ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
- Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока вы не справились со своими чувствами.
- Если ребенок не склонен обсуждать с вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.
- Важно, чтобы вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как вы сами справляетесь с вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.
- Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.

### **Куда можно обратиться:**

- Центр профилактики наркомании среди несовершеннолетних ул. Бершанской, 17, тел. **266-34-90**;
- Государственное учреждение здравоохранения «Наркологический диспансер» департамента здравоохранения администрации Краснодарского края на ул. Октябрьская, 39, тел. **268-23-02**.

### **Куда необходимо сообщить:**

**(телефоны доверия)**

- Региональное Управление Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Краснодарскому краю – **214-54-48**;
- Управление внутренних дел города Краснодара - **267-14-70**.

## **Родители должны знать**

### **Признаки наркомании**

- Бледность кожи
- Расширенные или суженные зрачки
- Покрасневшие или мутные глаза
- Замедленная речь
- Плохая координация движений
- Следы от уколов
- Свернутые в трубочку бумажки
- Шприцы, маленькие ложечки, капсулы, бутылочки
- Нарастающее безразличие
- Уходы из дому и прогулы в школе
- Ухудшение памяти
- Невозможность сосредоточиться
- Бессонница
- Частая и резкая смена настроения
- Нарастающая скрытность и лживость
- Неряшливость

Эти симптомы являются косвенными. Для подтверждения злоупотребления наркотиками или зависимости от них необходима консультация врача - нарколога

## **Краснодар против наркотиков**

### **Что делать, если ваш ребенок принимает наркотики?**

Наверное, трудно найти сегодня человека, который бы не слышал о наркомании. Много пишут, говорят, спорят, предлагают, обвиняют, требуют... Но когда беда касается близких, все услышанное и прочитанное не очень-то помогает. И остаешься один на один со своим страхом (что же будет), злостью (как он может так поступать), виной (наверное, что-то упустили, что-то сделали не так), растерянностью (что делать, куда бежать, чем помочь).

### **Так что же делать?**

Постарайтесь справиться, насколько это возможно со своим смятением. Запомните:

#### **Это не Ваша вина**

Наркомания – болезнь, предрасположенность к ней передается генетически, бывает, что и через несколько поколений. Вы делали лучшее, что могли для своего ребенка, мужа, брата... и то, что он сейчас болен - это беда, а не вина.

#### **Не бойтесь, что время упущено**

Не бросайтесь из крайности в крайность. Часто именно ухудшение ситуации – проблемы со здоровьем, друзьями, деньгами, законом – приводит наркомана к желанию что-то менять, обращаться за помощью.

#### **Не отчаивайтесь**

Наркомания – серьезное заболевание, это правда, но выздоровление возможно и сейчас есть специалисты, способные вам помочь.

#### **Что может Вам помочь:**

##### **Информация**

Спрашивайте, слушайте, читайте. Используйте все ресурсы: книги, журналы, Интернет, радио, телевидение. Будьте критичны, проверяйте, насколько полученная информация соотносится с Вашим опытом и просто со здравым смыслом.

##### **Специалисты, работающие в этой области**

Обращайтесь за помощью. Квалифицированные специалисты предлагают бесплатные консультации, чтобы Вы могли лучше сориентироваться в

проблеме, задать волнующие Вас вопросы. Не пренебрегайте этой возможностью.

### **"Товарищи по несчастью"**

Вы не одиноки, многие сталкиваются с наркоманией, их опыт может вам помочь. Существуют группы "Ал-Анон" и "Нар-Анон" для родственников алкоголиков и наркоманов. Группы бесплатные и анонимные. Выберите время, сходите на одну-две-три группы. Вы убедитесь, что получите больше, чем ожидали.

### **Близкие, родственники, друзья**

Не замыкайтесь в себе, в своем несчастье. Вам нужны силы и нужна поддержка. Не отказывайтесь от приятных привычек: встреч с друзьями, прогулок на природе, занятий спортом, увлечений... Ваша жизнь не должна сосредотачиваться на больном, хотя бы потому, что вы быстро истощитесь и не сможете помочь тогда, когда это будет необходимо.

Ваше отношение к проблеме может либо помочь, либо помешать ее решению.

### **Как не стоит вести себя с наркоманом, алкоголиком:**

#### **Кричать, обвинять, упрекать**

Это либо игнорируется, если Ваш близкий находится под влиянием алкоголя или наркотиков (а ведь именно тогда все Ваши чувства бушуют), либо приводит к желанию уйти, ничего этого не видеть и не слышать. Надо ли говорить, какой "выход" найдет наркоман?

#### **Грозить, шантажировать**

Никогда не угрожайте тем, что Вы не в состоянии сделать. Подумайте, прежде, чем говорить, обдумайте спокойно, сможете ли Вы (физически и душевно) выгнать из дома сына, развестись с мужем... Как Вы будете жить, что делать, если он не испугается этой угрозы и Вам придется привести ее в исполнение. Хватит ли у Вас духу и насколько его хватит. И если Вы понимаете, что не в силах это осуществить – не грозите. Иначе Вы сами ставите себя в положение человека, со словами которого не стоит считаться.

#### **Просить, умолять, взывать к лучшим чувствам**

Ваш близкий изменился. Вы сами это видите. То, что раньше вызывало отклик и сочувствие, сейчас встречает в нем только раздражение, во многом

потому что он сам хорошо понимает – он уже не такой, как прежде. Не унижайтесь. И для него и для Вас будет лучше, если у Вас хватит сил и мужества встречать испытания с достоинством.

### **Как же себя вести?**

#### **Перестройте свою жизнь с учетом болезни близкого**

Деньги, драгоценности, ценные вещи должны быть категорически недоступны для наркомана. Ваша ответственность позаботиться об этом, хотя бы в Вашем собственном доме. Подумайте, какие еще изменения необходимы и как их осуществить.

#### **Будьте последовательны и тверды**

Если Вы выдвигаете условия (например, приходите не позже такого-то срока) то не должно быть исключений.

#### **Предоставьте близким решать свои проблемы самому (с кредиторами, друзьями, недругами)**

Своим вмешательством и "помощью" Вы позволяете ему продолжать употреблять.

#### **Сформулируйте для себя условия, при которых Вы готовы ему помочь и какова эта помощь может быть**

Не спешите ее предлагать. Говорить об этом имеет смысл только тогда, когда Вы чувствуете себя достаточно спокойно и уверенно, а Ваш близкий способен Вас слышать.

#### **Как выбрать, куда обратиться за помощью:**

Сейчас предложений много, проблема стоит остро, желающих Вам помочь хватает. Решение принимать Вам. На что стоит обратить внимание:

#### **Гарантия результатов**

Всегда очень заманчиво звучат обещания 100% эффективности. Очень хочется, чтобы кто-то, кто, умеет и знает, быстро и наверняка решил все проблемы. К сожалению, за такими обещаниями всегда стоит обман, а часто и некомпетентность. В настоящий момент максимальная эффективность программ – 30-50%. По сравнению с официальной наркологией, где ремиссия

составляет 1,7%, это много, по сравнению с желаемым – мало. Но это - честное предложение. Не слишком ли много было обмана в Вашей жизни в последнее время, чтобы рассчитывать на 100% результат.

### **Способы лечения**

Всегда выясняйте, как именно осуществляется лечение. Пока не существует таблетки от наркомании, медицинские процедуры, столь разнообразные и изощренные, помогают восстановить физическое самочувствие, но не снимают тяги, желания продолжать употреблять и всех психологических и социальных изменений, появившихся в результате болезни. Гипноз и классическая психотерапия затрагивает только один аспект заболевания и тоже не решает всех перечисленных проблем. Не случайно, кодирование даже и не предлагается для лечения наркомании, хотя и для алкоголиков жить под страхом смерти (чем собственно и является кодирование) опасно и разрушительно. Эффективным является комплексный подход, сочетающий обучение, психокоррекцию, тренинги, затрагивающий и психологически и социальный и духовный аспект заболевания. В таких программах всегда работают люди, сами имевшие в прошлом проблемы с алкоголем или наркотиками и решившие их подобным путем.

### **Сроки**

Наркомания - серьезное заболевание и если Вам предлагают избавиться от нее за один сеанс, здравый смысл восстает против такого предложения. Ответственный подход предполагает достаточно длительную реабилитацию (не менее месяца), желательно с последующим продолжением, может быть меньшей интенсивности.

### **Участие больного**

Наркомания не лечится на расстоянии, по фотографии, с помощью таинственных порошков, подмешиваемых в суп или чай. Участие больного необходимо, его активность и желание играют важнейшую роль. Если это не оговаривается в условиях лечения наркомании, значит, Вам предлагают вариант знахарства и колдовства. Конечно, можно от отчаяния обратиться и к чародеям, но разве выброшенные деньги потерянное время принесут Вам облегчение.