

## Психоактивные вещества в жизни современного подростка

Распространение наркотиков в среде несовершеннолетних принимает характер эпидемии - они становятся привычным компонентом молодежной субкультуры. Невозможно изолировать подростка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

**Психоактивные вещества (ПАВ)** – химические и фармакологические средства, влияющие на физическое и психическое состояние, вызывающие болезненное пристрастие. ПАВ – это любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять восприятие окружающего, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции.



Определить, употребляет ли Ваш ребёнок наркотики или нет, достаточно сложно, особенно, если ребёнок потребил наркотическое средство в первый раз или употребляет периодически. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине. И всё же стоит насторожиться, если проявляется следующее:

### 1) Общие признаки:

- Прогулы в школе по непонятным причинам;
- Наличие значительных сумм денег из неизвестного источника;
- Частая, непредсказуемая, резкая смена настроения;
- Неопрятность внешнего вида;
- Исходящий от одежды запах ацетона, растворителя или уксуса;
- Проведение большого количества времени в компаниях ассоциативного типа;
- Потеря интереса к школьным делам, к спортивным и внеклассным занятиям;
- Появление новой тематики в рисунках, которые дети часто рисуют в тетрадях, книгах (изображение шприцов, паутины, черепов);
- Интерес подростка к медикаментам и содержанию домашней аптечки;
- Частые обманы, изворотливость, лживость.

### 2) Очевидные признаки:

- Следы от уколов, порезы; синяки и нарывы в местах скопления вен; наличие неизвестных таблеток, порошков, смолы, травы, пачек лекарств снотворного или успокаивающего

действия, папиросы в пачках из-под сигарет, в особенности, когда эти вещи скрываются;

- Наличие шприца, игл, флаконов, растворителей;

- Маленькие закопченные ложечки, капсулы, пузырьки, жестяные банки;

- Жаргон, употребляемый подростками, в котором звучат наркотики.

### 3) Физиологические признаки:

- Бледность кожи;
- Сильно расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- Замедленная, несвязная речь;
- Потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- Хронический кашель;
- Плохая координация движений (пошатывание или спотыкания);
- Коричневый налет на языке, отечность.

### 4) Поведенческие признаки:

- Избегание общения с родителями;
- Постоянные просьбы или требования дать денег;
- Поиск и просмотр интернет-сайтов, форумов, содержащих информацию по вариантам потребления, продажи наркотических средств и психотропных веществ;
- Частые телефонные звонки и разговор по телефону жаргонными терминами;
- Частные уходы из дома;
- Пропажа денег, ценностей, одежды и т.д.,
- Бессонница и беспричинное возбуждение, либо вялость и многочасовой сон.



Наличие 5 и более описанных выше признаков должно насторожить родителей в отношении употребления подростком ПАВ. Однако не стоит делать поспешных выводов, названные признаки могут быть симптомами различных психологических трудностей подросткового возраста.

## Что делать, если возникли подозрения:



- удержитесь от проявления первой негативной эмоции: обвинения, нравоучения, угрозы - это может оттолкнуть ребенка;
- в то же время не откладывайте решение этой проблемы;
- не старайтесь собственными силами решить данную проблему, незамедлительно обратитесь к квалифицированным специалистам: психиатрам-наркологам, психотерапевтам, психологам и другим специалистам, которыми будет оказана необходимая консультативная и лечебно-реабилитационная помощь;
- обсудите эту ситуацию с другими членами семьи и выработайте единую позицию;
- поговорите доверительно с ребенком о том, что Вас тревожит, дайте ему понять, что Вы его любите и беспокоитесь о его здоровье;
- убедите ребенка в необходимости помощи специалиста наркологической службы, которую он может получить анонимно и бесплатно;
- если ребенок не идет на контакт, обратитесь к специалисту-психологу, который поможет выстроить отношения с ребенком и продвинуть решение проблемы;
- побудить ребенка обратиться к специалисту могут значимые для него люди.



## Как же уберечь 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 и чувства.
- Говорите о себе, чтобы и ребенку было легче говорить о себе.
- Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.
- Предоставьте ребенку знания о наркотиках, не избегая рассказа о положительных моментах удовольствия от них. Вам необходимо помочь сделать ему правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и необратимыми последствиями для здоровья.
- Научите ребенка говорить «НЕТ». Тогда ему легче будет сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.
- Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.
- Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы вместе с ним.

**ПОМНИТЕ! СВОЕВРЕМЕННОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ СОХРАНИТ ЗДОРОВЬЕ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ!**

Телефон доверия для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122

[www.telefon-doveria.ru](http://www.telefon-doveria.ru)