

Рекомендации гражданам, направленные на профилактику и противодействие распространению наркотических средств и психотропных веществ

1. ОБЩИЕ ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

а) Внешние признаки:

- бледность кожи;
- расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза;
- замедленная речь;
- плохая координация движений;
- нарушение сна;
- потеря аппетита, похудение, иногда чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель.

б) Поведенческие признаки:

- увеличивающееся безразличие к происходящему рядом;
- уходы из дома и прогулы в школе;
- трудность в сосредоточении, ухудшение памяти;
- неадекватная реакция на критику;
- частая и неожиданная смена настроения;
- необычные просьбы дать денег;
- пропажа из дома ценностей, одежды и др. вещей;
- частые и необъяснимые телефонные звонки;
- появление новых подозрительных друзей;
- изменение речи («сленг»).

в) Признаки улики:

- следы от уколов, порезы, ссадины;
- свернутые в трубочку бумажки, маленькие ложечки, капсулы, бутылки, пузырьки, пипетки;
- употребление табачных изделий в виде папирос, курительные трубочки;
- пластиковые бутылки и жестяные банки с дырками, фольга;
- упаковка от медикаментов.

2. ВОСЕМЬ НЕЛЬЗЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ В СЛОЖНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

- а) Не впадайте в панику или истерику при возникновении беседы, демонстрируйте конструктивный подход к решению проблемы и умение владеть собственным эмоциональным состоянием.
- б) Не кричите и не воздействуйте физически на подростка. Уважайте его личность и не переступайте границы.
- в) Не поддавайтесь на шантаж. Придерживайтесь избранной линии поведения.
- г) Не откладывайте визит к специалисту (психологу, врачу).
- д) Не делайте, не решайте за ребенка то, что решить должен он сам. Подростку необходимо столкнуться с неприятными последствиями своих поступков, чтобы научиться отвечать за принятое им самим решение.
- е) Не давайте денег больше необходимого минимума.
- ж) Не критикуйте понапрасну. Если вы не согласны, выскажите свое мнение ненавязчиво, аргументировано и твердо.
- з) Не будьте занудой. Многочасовые разговоры о наркотиках, нравоучительны, беседы бесполезны и могут дать только обратный эффект.

3) ТВОЯ ГРАЖДАНСКАЯ ПОЗИЦИЯ

Если ребенка уговаривают попробовать наркотики,
как научить сказать НЕТ?

- выслушать оппонентов и все равно сказать четкое НЕТ.
- не придумывать «уважительные причины» и оправдываться. Это только раззадорит группу и вызовет шквал оскорблений.
- отказаться продолжать разговор на эту тему и предложить альтернативный вариант.
- Если слово НЕТ вызвало реальную атаку критики:
 - Основная ошибка - это желание защитить себя от любых несправедливых нападков. Но помните, каждая попытка защитить себя только подольет масла в огонь.
 - Убедить себя, что никто не может оценивать достоинства других.
 - Помнить что споры - это часть жизни и вы имеете право на свою точку зрения в отношении того или иного вопроса.

4. НЕКОТОРЫЕ ВАРИАНТЫ ОТКАЗА

- а) Назови причину. Скажи тем, кто тебе предлагает, почему не хочешь принимать наркотик. "Я знаю, что это опасно для меня".
- б) Будь готов к различным видам давления. Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будь готов уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.
- в) Сделай это просто для себя. Ты не должен объяснять всем свои причины. Просто скажи "Нет".
- г) Имей какое-нибудь дело. Если ты занят, это уже будет причиной отказа от наркотиков.
- д) Дружи с теми, кто не употребляет наркотики. Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать этого сами.

5. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ЧЕЛОВЕКУ, ПОРАЖЕННОМУ НАРКОТИКАМИ И ПСИХОТРОПНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ

Вызовите Скорую помощь по телефону 03

и до ее прибытия постарайтесь соблюдать следующие правила:

- а) Поддерживайте человека в спокойном и удобном состоянии.
- б) Не оставляйте одного человека, если его тошнит, положить его следует так, чтобы голова была повернута в сторону, а не опрокинута назад, тем самым исключается возможность захлебнуться рвотными массами.
- в) Следите за дыханием. Если губы и кончики пальцев начали синеть, значит, дыхание прекращено.
- г) Соблюдайте дистанцию. Перед тем, как приблизиться или прикоснуться, объясните, что вы собираетесь делать.
- д) Говорите в ясной, успокаивающей манере.
- е) Не позволяйте поражённому наркотиками человеку ходить, бегать и вообще двигаться. Прежде всего, не разрешайте ему садиться за руль.
- ж) Не давайте ничего в рот (пищу, жидкости или лекарства) с целью приведения в чувство (единственное, что может отрезвить человека — это время).
- з) Не ставьте человека под холодный душ: шок может привести к потере сознания, падению и увечью.

- и) Не принуждайте человека делать что-то без трезвого помощника.
- к) Не смейтесь, не насмехайтесь, не вызывайте гнева, спора или угрозы.

6. ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО НЕСЛОЖНЫХ, НО НАДЕЖНЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯТ ИМ НЕ ПОТЕРЯТЬ КОНТАКТ С ПОДРОСТКОМ И УДЕРЖАТЬ ЕГО ОТ ОПАСНЫХ ЭКСПЕРИМЕНТОВ

- а) Чаще беседуйте со своим ребенком на самые разные темы. Поощряйте его инициативу.
- б) Относитесь с уважением к его личностно-духовным потребностям.
- в) Помните, что забота это не только создание материального благополучия, а любовь - не сиюминутное выполнение всех требований вашего ребенка. Не подменяйте эти понятия!
- г) Для вашего ребенка самым главным является время, проведенное вместе с вами.
- д) Попробуйте так организовать досуг ребенка, чтобы у него оставалось, как можно меньше свободного времени (посещение музеев, театров, кружков, спортивных секций, музыкальных и художественных школ и т.п.).
- е) Вникайте в дела ваших детей, в их увлечения, не отдаляйтесь от ваших взрослеющих детей, внимательно относитесь к любому возникающему у них вопросу.
- ж) Поддерживайте своих детей на пути к взрослой жизни. В повседневных хлопотах не забывайте о бесценном даре, который у вас есть - о вашем ребенке.
- з) Любите своего подростка безусловной любовью, не за что-то (отличные оценки, хорошее поведение и т.д.), а просто потому, что у вас есть и сейчас рядом с вами.
- и) Будьте примером здорового образа жизни.

Уважаемые родители, старайтесь использовать каждую свободную минуту для общения со своим ребенком. Это позволит вам на долгие годы сохранить теплые, доверительные и семейные отношения.

7. ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

- а) **Отказаться от наркотиков можно, но только в первый раз.**
Даже первая доза способна вызвать очень сильный эффект привыкания (зависимости).

б) Наркомания – хроническое заболевание, и оно продолжается до конца жизни.

Возможна лишь приостановка потребления (ремиссия). При этом болезнь как бы дремлет и может возобновиться в любой момент. Наркотик «умеет» ждать.

в) Наркотики делают человека слабым и безвольным.

Помни: наркотик сильнее тебя, ты всегда проиграешь ему. Даже если на некоторое время бросишь, он уже не позволит тебе уйти. Лечение наркомании очень редко приводит к полному выздоровлению: психологические и личностные изменения не восстановимы. Наркомания – болезнь не только тела, но и души, духа. Сначала она поражает совесть (свойство души) и волю (свойство духа), и человек уже не может и не хочет выбирать что-либо сам, а управляется наркотиком. Любые желанные действия предполагают сначала наркотик, потом наступает зависимость, далее наркомания поражает организм.

г) Наркотики нарушают познавательные способности человека.

Затрудняют обучение, лишают способности и желания работать. В первую очередь страдает краткосрочная («оперативная») память. Становится трудно соображать и правильно выражать свои мысли.

д) Наркотики дают фальшивое представление о счастье.

Искусственная «радость» заменяет общение, дружбу, любовь.

е) Наркотики разрушают семью.

Кто сам в плену, не может заботиться о близких, воспитывать детей.

ж) Наркотики разрушают дружбу.

Тому, кто «дружит» с наркотиками, друзья не нужны. А нужно только использовать людей в собственных интересах. Наркоман, по сути, - предатель, он предает сначала себя, потом близких. Со временем для него уже нет ничего и никого дороже наркотика. Привычка предавать делает характер лживым. Такому человеку нельзя доверять или положиться на него в трудную минуту. И кто же захочет с таким дружить?

з) Наркотики ставят под угрозу будущее.

Наркоману не нужны ни учеба, ни работа, ни достижения, ни любовь, ни семья, ни близкие люди, а нужен только «кайф». Его ждёт больница, тюрьма, смерть.

и) Наркотики - причина многих заболеваний.

От разрушения клеток мозга, слабоумия, шизофрении, поражения печени, легких, сердечно-сосудистой, нервной, половой систем до заражения гепатитом, СПИДом и другими смертельными заболеваниями. Причем это не зависит ни от вида наркотиков, ни от способа их употребления. Финал всегда один. Это только вопрос времени.

к) Наркотики – причина уродства у детей.

Даже один прием некоторых наркотиков меняет генетический код человека. Не говоря уже о периодическом и, впоследствии, постоянном употреблении.

л) Наркотики приводят к несчастным случаям.

Рассеянность внимания, нарушение координации движения и ориентации в пространстве часто становятся причиной ДТП, бытовых и производственных травм, смертельно опасных авантюр, несут угрозу жизни и здоровья других людей.

м) Наркотики укорачивают жизнь.

Если хронический алкоголик иногда доживает до 3 стадии алкоголизма (по медицинской классификации), то для наркомании стадий вообще не существует. Постоянная потребность повышать «дозу» приводит к необратимым последствиям.

8. АНТИДОПИНГ

Уважаемые родители!

Осведомленность родителей к вопросу злоупотребления допинговыми средствами своих детей, которые занимаются спортом, становится актуальной.

Применение запрещенных веществ рано или поздно может привести к отстранению спортсмена от спорта. Наша с вами задача — научить ребенка работать самостоятельно и нести ответственность за свой выбор.

Помните, что успех ребенка в первую очередь зависит от ответственности, воспитанной Вами.

Будьте бдительны:

- Спросите, как проходят тренировки;
- проверьте содержимое рюкзака, спортивной сумки (на предмет допинговых средств);
- будьте внимательны к разговорам, которые ведет ваш ребенок;