

Государственное профессиональное образовательное
учреждение Калужской области
«Калужский базовый медицинский колледж»

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
Берегите детей от беды
(профилактика употребления ПАВ)

Калуга, 2017

Здоровье ребенка - самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и другие наркотики (далее ПАВ - психоактивные вещества).

Наиболее распространенные мотивы употребления наркотиков подростками;

- желание не отстать от компании, быть «как все» среди сверстников;
- желание пережить эмоциональное приятное состояние («кайф»);
- стремление «забыться», отключиться от неприятностей;
- любопытство, желание испытать неизведанное.

Внешние причины:

- жестокое обращение с подростком в семье;
- несостоятельность учебе;
- алкоголизм родителей;
- эмоциональное отвержение со стороны родителей;
- постоянные конфликты между родителями;
- бунт против чрезмерной опеки со стороны родителей.

Всегда важно понять, чем Вы реально можете помочь своему ребенку (дать совет или изменить конкретную ситуацию).

Признаки и симптомы возможного употребления наркотиков *Физиологические признаки:*

- бледность или покраснение кожи;
- расширенные или суженные зрачки, по красневшие или мутные глаза;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание, спотыкание);
- резкие скачки артериального давления;
- расстройство желудочно-кишечного тракта.

Поведенческие признаки:

- беспричинное возбуждение, вялость;
- повышенная или пониженная работоспособность;
- нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти, внимания;
- уходы из дома, прогулы в школе по не понятным причинам;
- трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;
- бессонница или сонливость;
- болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;

- повышенная утомляемость;
- избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;
- снижение успеваемости;
- постоянные просьбы дать денег;
- пропажа из дома ценностей;
- частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;
- самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
- частое вранье, изворотливость, лживость;
- уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небывлицы;
- неопрятность внешнего вида;
- склонность к прослушиванию специфической музыки;
- проведение большей части времени в компании асоциального типа.

Очевидные признаки:

- следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки;
- бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;
- закопченные ложки, фольга;
- капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
- папиросы в пачках из-под сигарет.

Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам, обязанным помочь Вам: Областной центр здоровья и медицинской профилактики, г. Калуга, ул. Чичерина, 2, педагоги-психологи - (4842) 55-51-50 Детский нарколог, г. Калуга, ул. Шахтеров, 5, (4842) 51-58-79 Служба доверия подростков, (4842) 55-05-18 (8:00-20:00), 55-70-57 (круглосуточно)
 Калужский городской центр практической психологии, г. Калуга, ул. Луначарского, 26/18, (4842) 56-19-25

Что Вы можете сделать

1. Общайтесь друг с другом. Отсутствие общения с Вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?
2. Сохраните доверие. Не повышайте голос, не угрожайте – это скорее всего оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Будет лучше, если Вы сможете на равных поговорить со своим ребенком, обратиться ко взрослой части его личности. Особенно ценным для сохранения доверия может быть разговор с подростком о Вашем собственном опыте (о первом опыте употребления алкоголя).
3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу тебе помочь» - вот основная мысль, которую Вы должны донести до подростка.
4. Проводите время вместе. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для подростка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и ПАВ, особенно если данные увлечения поддерживаются близкими людьми.
5. Помните, что Ваш ребенок уникален. Любой ребенок хочет почувствовать себя значимым, особенным и нужным. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и Вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет подростка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление ПАВ.
6. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым сомнительным вещам (табак, алкоголь). Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для подростков дает повод обвинить Вас в неискренности, в «двойной морали». Помните, что Ваше употребление, так называемых, «разрешенных» психоактивных веществ открывает дверь подросткам и для «запрещенных».

Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Не бывает этого - и с Вами не будет, если Вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!