

## Родительский урок

### Если, Ваш ребёнок употребляет наркотики, спайс, соли. Что делать?

Информация о том, что ваш ребенок употребляет наркотики, может шокировать родителей. И это не удивительно ведь им сложно представить, что их родной ребенок, которого они безмерно любят и для которого хотят только наилучшего, стал наркоманом. Связавшись с наркотиками подросток приносит большое горе в семью, так как теперь его личная проблема стала семейной. Те родители, которые прошли вместе с ребенком бесконечные уговоры, выкупы подростка из полиции, нервные срывы и мольбы о прекращении приема наркотиков знают, насколько сложен этот процесс. В последнее время среди молодежи становятся популярны новые виды дизайнерских наркотиков, названных так потому, что их производители слишком часто меняют формулы и состав компонентов – «дизайнерски» подходят к решению вопроса. Власти просто не успевают отслеживать появление «новых» наркотических препаратов и вносить соответствующие сведения о них в законодательных актах. Среди дизайнерских наркотиков стоит выделить такие вещества, как соли и спайсы. Причин, по которым подросток может начать употреблять наркотические препараты-много. Часто это может возникнуть на почве неуверенности в себе и желании, таким образом, показаться «взрослым» и завоевать авторитет среди друзей. Также это может быть следствием жажды экспериментов, желания испытать неизведанные ранее ощущения. Следствием могут стать и семейные конфликты, отсутствие взаимопонимания между ребенком и родителями, «родители меня не понимают» - распространённая возрастная проблема подростка. Такие внутренние конфликты легко могут подтолкнуть ребенка на скользкий путь. Подростки очень быстро пристращаются к наркотическим веществам ввиду неокрепшей психики. Отчаянные родители в попытках помочь то и дело вытягивают свое чадо из передряг, оказывая ему тем самым медвежью услугу. Но необходимо понимать, что наркомания – это заболевание, он его не «перерастет», наркомания требует срочного профессионального вмешательства. Изменение в поведении ребенка, которое было спровоцировано действием наркотика, будет мгновенным. Так, вы можете заметить некую агрессивность, резкие перепады настроения, рассеянность и забывчивость со стороны подростка. Если ваш ребёнок употребляет соль, что делать при этом в первую очередь? Не стоит пытаться излечить его самостоятельно или показывать свой родительский авторитет. Важно понимать, что наркомания (даже на ранних стадиях) - это болезнь, которая нуждается в незамедлительном профессиональном лечении. Поддержка и помощь со стороны родителей безусловно, необходима. Но она состоит не в оплачивании его долгов, не в исправлении его ошибок самостоятельно, а в серьезной беседе, в строгом условии, которое заставит ребенка лечиться. Если сын употребляет спайс, что делать? Спайс считается в наше время одним из опаснейших наркотических веществ, которое вызывает привязанность мгновенно. Как результат, у принимающего данное наркотическое вещество происходит интоксикация организма, которая сопровождается изменениями в психике. Симптомы от приёма спайса различные: у подростка начинает часто меняться настроение – ещё 2 минуты назад он мог смеяться над какой-то нелепой шуткой, а через полчаса будет находиться в подавленном состоянии без видимых причин. Если ребёнок употребляет спайс, что делать в таких случаях? Ответ очевиден — обращаться в клинику по лечению наркозависимых, где ему окажут помощь.

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НАБЛЮДАЙТЕ ЗА ПОВЕДЕНИЕМ СВОЕГО РЕБЕНКА**

Человека, впервые попробовавшего наркотические вещества или какие-либо таблетки, нельзя сразу же записывать в наркоманы. Наркомания развивается в течение некоторого времени - месяца, полугодия, года. Пока ребенок не начал регулярно употреблять наркотики, он еще не болен - пока он просто экспериментирует. В этот момент еще можно оградить ребенка от зависимости - иногда в этот момент еще можно оградить ребенка от зависимости - иногда достаточно всего лишь проявить заинтересованность, поговорить с ним о наркотиках, о том, что они могут сделать с жизнью. Если же Вы упустите время, то экспериментальный период может быстро превратиться в болезнь. Весь вопрос в том, как на этом этапе понять, что ребенок начал принимать наркотики. Сейчас во многих средствах массовой информации можно найти список «признаков наркотической зависимости». Однако большинство этих методов относятся к довольно поздней фазе зависимости. Такие симптомы как, например, неадекватное возбуждение или заторможенность, широкий или узкий зрачок независимо от освещения, нарушения речи и движений, снижение болевой чувствительности и т.п., как правило, о том, что проблема уже сильно запущена.

Более надёжный ранний признак возможной наркомании - любое кардинальное изменение образа жизни вашего ребенка.

Например:

- он ел много – стал есть мало или наоборот;
- был общительным – стал замкнутым;
- ложится спать поздно – теперь ложится рано и т.п.

Если у него изменились интересы, увлечения, пристрастия, характер... Конечно, для этого надо хорошо знать, как и чем живет ваш ребенок.

**Наблюдайте за поведением своего ребёнка!**

### **ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ НА РАННИХ СТАДИЯХ**

Признаки, которые должны привлечь ваше внимание в первую очередь:

Резкие перепады настроения, никак не связанные с реальной действительностью, которая окружает вашего ребёнка. Например, весёлость и энергичность быстро сменяются апатией, безразличием, нежеланием ничего делать. И эти циклы не связаны с успехами или неудачами в школе, с друзьями, они как бы сами по себе. Изменение ритма сна: ребёнок в течение дня может быть сонлив, вял, медлителен, а к вечеру, придя с прогулки, проявляет энергичное желание что-либо сделать, не засыпает вовремя. Вы можете видеть, что он ночью, напролёт занимается компьютером, играет на гитаре, прослушивает музыкальные записи, а на следующий день вновь сонлив, заторможен. Изменение аппетита и манеры употребления пищи, у ребёнка меняется ритм еды: он может целыми днями ничего не есть, не страдая от голода, и вдруг, придя с прогулки, съедает полкастрюли борща. Это физиологические изменения в организме ребёнка, которые Вы легко можете обнаружить. Конечно, каждый отдельно взятый признак сам по себе может ничего не значить и может встречаться у любого ребенка в силу каких-то обстоятельств. Но если Вы не находите в этих обстоятельствах ничего такого, что могло бы изменить поведение или самочувствие вашего ребёнка, и если этих признаков несколько, то нужно бить тревогу. Кроме того, внимательных родителей должны беспокоить и другие признаки (характерные, кстати, для всех наркотиков). Правда, иногда их считают «вполне нормальным для подростка поведением».

### **Вот они:**

1. Нарастающая скрытность ребенка (возможно, без ухудшения отношений с родителями). Часто она сопровождается учащением и увеличением времени «гуляний», когда ребенок уходит из дома в то время, которое раньше проводил в семье или за уроками.

2. Падает интерес к учебе или к привычным увлечениям и хобби, может быть, родители узнают о прогулах школьных занятий.

3. Снижается успеваемость. Зато увеличиваются финансовые запросы, и молодой человек активно ищет пути их удовлетворения, выпрашивая деньги во все возрастающих количествах (если начинают пропадать деньги из родительских кошельков или ценные вещи из дома - это очень тревожный признак!).

4. Появляются подозрительные друзья (но вначале молодой человек обычно встречается с весьма приличными на вид наркоманами) или поведение старых приятелей становится подозрительным. Разговоры с ними ведутся шепотом, непонятными фразами или в уединении.

5. Настроение ребенка - это очень важный признак - меняется по непонятным причинам, очень быстро и часто не соответствует ситуации: добродушие и вялость в скандале или, наоборот, раздражительность в спокойной ситуации.

6. Наконец. Вы можете заметить следы уколов по ходу вен на руках. Совет: не стеснясь, спрашивать напрямую и досконально обо всех непонятных и беспокоящих Вас поступках и словах Вашего ребёнка. Сейчас вокруг слишком много наркотиков, чтобы успокаивать себя соображениями вроде «у всех так бывает» и «могут же быть тайны у человека». Наркотики могут продаваться и в школах, и полностью исключить, что ребенок не вступит в контакт с ними, невозможно. Возможно, Вам случайно доведется заметить у подростка шприц, какую-нибудь сушённую траву, непонятный порошок, разноцветные таблетки с выдавленными на поверхности картинками или марки, которые не очень похожими на почтовые. Не слушайте никаких оправданий, объяснений и уверений, что это «для уроков химии» (или биологии) в школе», что «это принадлежит другу» и т.п.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ РЕБЕНКА В УПОТРЕБЛЕНИИ НАРКОТИКОВ**

Большинство родителей, дети которых начинают употреблять наркотики, сталкиваются с вопросом - что делать и как себя вести в этой ситуации. Нужно ли что-то предпринимать, если ребенок только «попробовал»? Глубокое убеждение - действовать нужно немедленно, нельзя оставлять эти эксперименты без внимания. Конечно, совсем не обязательно, что ваш ребенок станет наркозависимым. Опыт употребления наркотиков может оказаться для него неприятным или безрезультатным, и он потеряет и ним интерес. Тем не менее, лучше все-таки заранее «подстелить соломки» и сделать, все возможное, чтобы избежать возможной трагедии. Иначе впоследствии вы будете себя корить за бездействие. Итак, какими же должны быть Ваши действия:

1. В первую очередь Вы должны откровенно поговорить с ребенком. В этой беседе по душам нужно выяснить, почему он начал употреблять наркотики, когда и при каких обстоятельствах это произошло. Спросите также о том, как сам ребенок относится к сложившейся ситуации и что он намерен делать в дальнейшем. Этот разговор очень сложный – и для Вас, и для вашего ребёнка, - поэтому очень важно, чтобы вы повели себя правильно. Не кричите на ребенка, не закатывайте скандалов и не обвиняйте его во всех тяжких. Постарайтесь вести себя спокойно и по-деловому. Открыто и честно скажите ребёнку, что вы очень беспокоитесь за его судьбу и с чем связана ваша тревога. Вместе с тем, не делайте вид, что все нормально. Скажите ребёнку, что он, конечно, хозяин своей судьбы, но Вы, несмотря на всю свою любовь, не станете никоим образом поощрять его пагубные привычки. Что Вы не станете его жалеть, не будете помогать ему деньгами и т.д. Что Вашу всестороннюю помощь он может получить только в одном случае - если он осознанно и искренне будет стремиться «завязать» с

наркоманией. Ваш ребенок должен понять, что ответственность за свои поступки придется нести ему самому: никто не будет отдавать его долги, защищать от наркоторговцев, опекать в учебе или на работе. Главное - дать понять, что Вы не собираетесь позволять ему портить жизнь родным и близким.

2. Вам следует узнать как можно больше о наркотиках, наркомании, способах детоксикации, лечения, реабилитации.

3. Необходимо определить стратегию решения проблемы. А что делать, если вы уже точно удостоверились, что Ваш ребенок принимает наркотики регулярно и является наркозависимым? Не пытайтесь укрыться от проблем, признайте случившееся и продумайте систему целенаправленных действий для лечения и реабилитации наркомана. Начните с себя если Вы хотите, чтобы Ваш ребёнок излечился от наркомании – начните анализ ситуации с себя и своих семейных отношений. Где и как в семье были созданы условия того, что ребёнок захотел сбежать в мир наркотиков? Прежде чем лечить ребенка, избавьтесь от этих условий, иначе Ваши действия не будут иметь эффекта. Помните, что Ваш ребенок - личность. Как минимум, нельзя его насильно вести к наркологу. Научите его прежде уважать самого себя. Тогда он сможет уважать и Вас и все общество. А пока он зависим, он уважает только свой наркотик, а себя как личность не ставит в грош (даже если его наркомания - это следствие его крайнего эгоцентризма). Чтобы ребенок сам запотел вылечиться, то пусть, в конце концов, он начнет завидовать Вашей полнокровной счастливой жизни без наркотиков. А если Вы, родители, несчастливы сами, как Вы можете доказать ребенку, что жизнь - ценность, и что в реальном мире жить лучше, чем в наркотическом? Не пытайтесь действовать самостоятельно. Если ребенок болен наркоманией, надо идти к специалисту. Сам он не выберется. Если Вы думаете, что Вы и члены вашей семьи самостоятельно можете решить проблему, то Вы - ошибаетесь. Вылечить наркоманию можно только при участии специалистов - врачей, психологов. Прежде всего, необходимо обратиться к квалифицированному специалисту, который сможет точно поставить диагноз и определить степень зависимости, а также возможные способы лечения и реабилитации. Роль близких на подготовительном этапе заключается в том, чтобы помочь больному найти наиболее подходящий для него способ лечения. Узнайте, какие возможности есть в вашем районе (городе), каковы условия и сроки лечения, что потребуется от Вас и от вашего ребенка. Вместе обсудите перспективы. Если Вы чувствуете, что по каким-то причинам больной не решается обратиться за помощью к врачу, начните с консультации психолога. Возможно, сначала на прием придется прийти только Вам, а больной вступит в диалог со специалистом значительно позже. Будьте также готовы к тому, что результатом вашей встречи с психологом станет необходимость изменения своего поведения по отношению к больному и весь стиль ваших отношений, сложившихся за время его болезни. Чтобы избавиться от зависимости, наркоман сам должен этого захотеть. Избавиться от наркомании очень непросто. Почему? Прежде всего, потому, что чаще всего сам наркоман этого не хочет. Сегодня в 99 процентах случаев к наркологу обращается не сам зависимый, а его родственники: мол, сделайте так, чтобы он от нас не убежал, застаньте его снова нас слушаться... Но наркоманию нельзя вылечить, пока не устранена ее истинная причина. Итак, решение о начале лечения должен принять сам зависимый! Родители, друзья и даже специалисты-психологи могут только подтолкнуть человека к принятию этого решения. Единственный по-настоящему действенный мотив: «Я буду лечиться, потому что мне это нужно». Нужно не потому, что надоело слушать мамины вопли, не потому, что стало не хватать денег на наркотики и необходимо «снизить дозу», а потому, что пришло понимание необходимости вернуться к полноценной жизни, свободной от наркотиков. На этом этапе близкие, к сожалению, совершают очень много ошибок. Главное - не давайте больному манипулировать вами. Если наркоман начинает выставлять вам какие-то условия, при которых он согласится обратиться к специалистам («я пойду к врачу, но...»; «я соглашусь лечиться, если...»; «я лягу в больницу, а ты...») значит, он еще не готов оставить наркотики, а лишь пытается использовать тему лечения для достижения своих целей. Вашему ребенку нужна ваша поддержка. Процесс избавления от наркотической зависимости длителен, и нельзя проводить его так - поместили дитя в какую-нибудь клинику, и с плеч долой. На протяжении всего

процесса лечения вашему ребенку требуется психологическая поддержка, в том числе и Ваша. Даже скорее не поддержка в форме «моральных костылей», а стимул стать взрослым и ценить и ценить свой интеллект. Ведь если с Вашей помощью ваш ребёнок найдёт своё место в реальной жизни - он сам будет шарахаться от наркотиков, потому что тогда они ему будут мешать, а не помогать.

## ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

В качестве дополнительных рекомендаций приводим выдержки из книги (Если ребёнок употребляет наркотики. Советы родителям. Данилин А., Данилина И. - Героин).

1. Независимо от ситуации ведите себя достойно. Вы - взрослый человек и при возникновении беды, не имеете права на панику или истерику. Вы не имеете права кричать бить молодого человека по щекам и каждое две минуты пить валокордин или успокоительные таблетки. Поймите, что беда, которая стряслась в Вашей семье, поправима, если сможете отнестись к ней так же, как Вы относились к другим вашим бедам: спокойно и взвешенно.

2. Вам придется изменить отношение к своему ребенку. Первое, что вам необходимо срочно сделать - понять, что ваш ребенок - взрослый человек и что он сам, по своей собственной глупости и самонадеянности, начал принимать наркотик, прекрасно зная, что это опасно. С точки зрения вашего поведения, это обозначает, что за принятое им решение и его последствия отвечает он сам. Первый раз, попробовав наркотик, он не посоветовался с Вами, а стало быть предал Вас и то, чему Вы его учили. Вы должны отстраниться и посмотреть на своего ребенка со стороны. День, когда Вы узнали, что он принимает героин, должен стать последним днем Вашего безграничного доверия и опеки. Во всех учебниках наркологии мира, во всех руководствах для родителей Ваш первый шаг называется - лишение опеки. Еще раз нам хочется повторить, что главным принципом Вашего отношения к сыну или дочери в этой ситуации должна быть фраза: «Ты сам(а) принял решение колоться, теперь за все последствия ты отвечаешь сам(а)». С этого момента Ваш сын или дочь не должны получать ничего из того, что они привычно получают от Вас: никаких денег на расходы, никакой одежды и денег на нее, никакой оплаты отдыха, никакого финансирования ухаживания за девушкой и, если у молодого человека уже есть семья, никакой материальной помощи его семье. Очень многие молодые люди привыкли, что Ваши деньги - это их деньги. Немедленно дайте понять, что это не так.

3. Никогда не поддавайтесь на шантаж. А шантажа в Вашей жизни возникнет много: «Если вы купите «мерседес», то мне будет чем заняться, и я брошу колоться», «Если ты не дашь мне пятьсот долларов, я не отдам долги, то меня убьют». На все эти «если... то» может следовать один спокойный ответ: «Нет». «Через год, после того как врач скажет мне, что ты больше не употребляешь наркотик, мы с «отцом рассмотрим вопрос о покупке тебе машины». Пусть тот человек, которому ты должен, придет ко мне с паспортом, напишет расписку и я отдам твой долг ему, а не тебе».

4. Не занудствуйте. Подросток, а наркоман даже старше 20 лет по своим душевным качествам все равно остается ребёнком, всегда все делает наоборот. Поэтому бесконечные разговоры о наркотиках, обвинения, нравоучительные беседы абсолютно бесполезны и могут дать только обратный эффект.

5. Поменьше говорите, побольше делайте. Молодой человек давно привык, что Вы грозите, обещаете «сдать» его в больницу принудительно, «засадить всех его друзей за решетку», «лишить его денежного довольствия». Он не слышит 80% содержания Ваших нравоучительных бесед. Это происходит потому, что из всех своих угроз Вы не выполняете ни одно. После каждого Вашего возмущенного монолога он радостно дает обещание выполнять, обещает все, что угодно, но при этом даже и не собирается эти обещания выполнять. Наркоман никогда не будет верить Вашим угрозам. Он считает Вас своей собственностью и не ждет от Вас никаких решительных поступков. Зато если Вы найдёте в себе силы и исполните то, чем грозили, он сразу станет гораздо более управляемым.

6. Разрешите Вашему ребенку прекратить прием наркотика самостоятельно. Если Ваш ребёнок впервые признался вам, что он употребляет наркотик, но категорически отказывается

идти к врачу, то разрешите ему попробовать бороться с зависимостью самому. Вы должны понимать, что это практически невозможно. Дайте возможность ребёнку убедиться в этом самому. Вы же можете позвонить по одному из телефонов доверия и посоветоваться с врачом о том, как Вы можете помочь ребенку в такой ситуации.

7. Помогите ребёнку найти лечащего врача. Это единственное одолжение, которое Вы должны ему сделать. Самому идти в больницу «сдаваться» бывает страшно и стыдно. Вам следует поддержать решение обратиться к врачу и присутствовать в качестве моральной поддержки на первом приёме. Ваш же собственный опыт поможет разобраться в вопросах доверия и недоверия к врачу и медицинскому учреждению. Более того, следование всем нашим предыдущим советам должно иметь своей целью визит к специалисту. Врач – это человек, который видит вашу семейную ситуацию со стороны, и поэтому всегда сможет дать конкретные рекомендации по Вашему поведению, вместо тех общих, которые приводим мы. Если Вы доверяете врачу, с которым начали общаться, старайтесь продлить своё общение с ним на долгий срок. Ведь пройдет несколько лет, прежде чем Вы перестанете нуждаться в его советах.

8. Доверие к ребёнку должно быть возвращено, как только он прекратил употребление наркотиков. Если Ваш ребенок не употребляет больше наркотики, в семье должно быть прекращено обсуждение этой проблемы. Вы можете говорить о чем угодно: о работе, личной жизни, но вспоминать каждые две минуты былые грехи вашего сына или дочери Вы не имеете права. Разговор о наркотиках может возникать только по инициативе самого ребёнка, который хочет с Вами что-то обсудить. Помните, любое, даже отрицательное упоминание о наркотике вызывает воспоминание о нем. А занудство на эту тему может вызвать обострённое желание принять его.

9. Не набрасывайтесь на ребенка сразу, если Вам показалось, что он после перерыва вновь начал употреблять наркотики. Сначала вы должны успокоиться и, помня, что при электромагнитных перепадах у бывшего наркомана бывают очень похожие на прием наркотиков симптомы, понаблюдать за ним несколько дней. Созвонитесь за это время с лечащим врачом, организуйте дополнительную встречу его с вашим ребенком и послушайте его мнение. Ваши обвинения должны иметь под собой очень серьезные основания. Если Вы и врач считаете, что пациент возобновил прием наркотиков, вместо длительного выяснения отношений предложите ему сдать кровь на экспертизу. Часто одно предложение поехать на экспертизу вызывает прекращение лжи.

10. Будьте осторожны с наркологическими препаратами и с советами друзей. Помните, любые психиатрические лекарства, анальгетики и уж тем более широко рекламируемые сейчас препараты-антогонисты опиоя - это палка о двух концах. Назначать, подбирать дозы этих препаратов могут только опытные врачи-профессионалы. Ни в коем случае нельзя идти на поводу у собственного ребёнка и покупать ему лекарства, которые помогают «Васе» или «Пете» избавиться от «ломок». Таким способом можно окончательно искалечить и без того истощённую нервную систему наркомана.