

## **ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА.** **(памятка для родителей).**

*От чего зависит, станет ли ваш ребенок пробовать наркотики и станет ли он наркозависимым? Если ребенок комфортно чувствует себя в семье, то он либо не станет пробовать наркотики, либо это будет досадной случайностью. Но если ребенок испытывает чувство одиночества, если в трудную минуту ему не у кого найти поддержку и защиту, то наркотик может стать тем, чего ему не хватает в жизни. В отдельных случаях даже однократное употребление наркотика может привести к зависимости от него.*

В общении с ребенком есть важные правила, которые становятся простыми, если входят в привычку. Они помогают родителям устанавливать с детьми отношения взаимного уважения и доверия. И тогда в семье о ребенке знают всё, не следя за ним специально, отпуская подростка в компании, не допрашивая о том, кто с ним будет, замечают, что с ребенком не все в порядке, прежде чем он пожалуется сам. Разговаривайте друг с другом: если общения не происходит, вы отдаляетесь друг от друга. Умейте выслушать – внимательно, с пониманием, не перебивая и не настаивая на своем. Рассказывайте детям о себе. Пусть ваши дети знают, что вы готовы поделиться с ними, а не уходите в себя.

Будьте рядом: важно, чтобы дети понимали, что дверь к вам открыта и всегда есть возможность побыть и поговорить с вами.

Будьте тверды и последовательны, не выставляете условия, которые невозможно выполнить. Ребенок должен знать, чего от вас ожидать.

Старайтесь все делать вместе: планировать общие дела, нужно как можно активнее развивать интересы ребенка, чтобы дать ему альтернативу, если ему вдруг предстоит делать выбор, где одним из предложенных вариантов будет наркотик.

Общайтесь с его друзьями: подросток часто ведет себя тем или иным образом, находясь под влиянием окружения. Помните, что ребенок нуждается в вашей поддержке: помогите ему поверить в свои силы.

Показывайте пример. Алкоголь и табак – их употребление привычно, хотя могут вызвать проблемы, например, алкоголизм. Эти вещества легальны, но то, как вы их употребляете, какое место они занимают в вашей жизни – пример для ваших детей.

Не пугайтесь, они могут перестать вам верить. Нужно спокойно и последовательно продолжать доверительное общение. Никто из вас не хочет видеть своего ребенка наркозависимым!

## **ПРИЗНАКИ И ПРЕДМЕТЫ.**

**Признаки и симптомы употребления курительных смесей (синтетических каннабиноидов):**

- Замедленная и (или) смазанная речь;
- Частые насморк, простуды, кашель;
- Нарушение координации движений (пошатывание, спотыкание);
- Специфический запах из рта;
- Повышенный аппетит, сухость во рту, жажда.

**«Странные» предметы:**

- Курительные трубки со специфическим запахом самых разнообразных конструкций;
- Бумажные свертки с темным порошком;

- Алюминиевые банки из под «пепси» или пластиковые бутылки 0,5 л с отверстием в нижней части;
- Измельченные части растений или аптечные расфасовки травы «ромашка», «шалфей»;
- Глазные капли для сужения зрачков и устранения покраснения глаз.

#### **Изменения в поведении:**

- Возбуждение, беспричинная улыбка, смех, неадекватные ситуации эмоции;
- Уходы из дома, поздние возвращения;
- Прогулы школы, снижение успеваемости;
- Вранье, изворотливость;
- Ухудшение памяти, невозможность сосредоточиться;
- Бессонница, чередующаяся с сонливостью;
- Болезненная реакция на критику, агрессивность;
- Частая и резкая смена настроения;
- Необычные просьбы дать денег или появление денежных сумм неизвестного происхождения;
- Пропажа из дома ценностей, денег, дорогих вещей; частые необъяснимые телефонные звонки;
- Новые «подозрительные» знакомые;
- Специфический жаргон.

#### **ЕСЛИ ЭТО СЛУЧИЛОСЬ:**

Если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики:

- Не читайте морали, не впадайте в панику.
- Постарайтесь тактично поговорить с ребенком, не пугайте, не угрожайте. Узнайте, как ваш ребенок относится к проблеме. Постарайтесь выяснить, какую помощь вы можете ему оказать. Главное – уделяйте ему больше времени и внимания, старайтесь больше слушать.
- При подозрении на употребления наркотиков принимайте срочные меры.
- Обращайтесь только к специалистам – врачам психиатрам – наркологам. Не считайте, что вы можете испортить жизнь своему ребенку, обратившись к врачу. Помните, чем раньше вы обратитесь за помощью, тем больше шансов на то, что помощь будет эффективна.
- Не верьте его уверениям, что он сможет справиться с этим без специальной помощи.

#### **ВСЕГДА НА СВЯЗИ:**

**тел. 7-19-14 - врач психиатр – нарколог Боярских Андрей Леонидович**  
**28-7-28 – экстренная психологическая помощь «телефон доверия» в г. Югорске.**  
 г. Югорск, ул. Таёжная, д. 15. Югорский филиал КУ «Советский психоневрологический диспансер»

**4 -90-46 – врач психиатр – нарколог Емешкин Владимир Николаевич**  
 С.п. Алябьевский, промзона. КУ «Советский психоневрологический диспансер»

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ПРИЗНАКОВ УПОТРЕБЛЕНИЯ  
НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ**

Последствия от употребления наркотических средств и психотропных веществ (далее – НС и ПВ) тяжело сказывается на организме человека, особенно несовершеннолетнего, и поэтому актуальной является задача раннего выявления употребления психоактивных веществ еще на начальной стадии.

Зачастую взрослым, не имеющим медицинского образования, трудно ответить на вопрос: «Употреблял ли человек наркотические вещества?». Для того чтобы развеять сомнения и подозрения, предлагаем вам ознакомиться со следующей информацией.

**Первыестораживающие признаки употребления наркотических средств и психотропных веществ:**

<b>Общие признаки:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Прогулы в школе по непонятным причинам;</li><li>• Наличие значительных сумм денег из неизвестного источника;</li><li>• Частая, непредсказуемая, резкая смена настроения;</li><li>• Неопрятность внешнего вида;</li><li>• Исходящий от одежды запах ацетона, растворителя или уксуса;</li><li>• Смена одноклассников на новых «друзей», которые не заходят на территорию школы, а вызывают подростка с помощью других детей;</li><li>• Проведение большого количества времени в компаниях ассоциативного типа;</li><li>• Потеря интереса к школьным делам, к спортивным и внеклассным занятиям;</li><li>• Появление новой тематики в рисунках, которые дети часто рисуют в тетрадях, книгах (изображение шприцов, маки, паутины, черепов и в основном в черно-белых тонах);</li><li>• Интерес подростка к медикаментам и содержанию домашней аптечки;</li><li>• Частые обманы, изворотливость, лживость.</li></ul>
<b>Очевидные признаки:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Наличие шприца, игл, флаконов, марганца, уксусной кислоты, ацетона, растворителей;</li><li>• 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;</li><li>• Бинты, пропитанные массой коричневого цвета;</li><li>• Маленькие закопченные ложечки, капсулы, пузырьки, жестяные банки;</li><li>• Жаргон, употребляемый подростками, в котором звучат наркотики.</li></ul>
<b>Физиологические признаки:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Бледность кожи;</li><li>• Сильно расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Замедленная, несвязная речь;</li> <li>• Потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;</li> <li>• Хронический кашель;</li> <li>• Плохая координация движений (пошатывание или спотыкания);</li> <li>• Коричневый налет на языке, отечность.</li> </ul>
<b>Поведенческие признаки:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Избегание общения с родителями;</li> <li>• Постоянные просьбы или требования дать денег;</li> <li>• Поиск и просмотр интернет-сайтов, форумов, содержащих информацию по вариантам потребления, продажи наркотических средств и психотропных веществ;</li> <li>• Частые телефонные звонки и разговор по телефону жаргонными терминами;</li> <li>• Частые уходы из дома;</li> <li>• Пропажа денег, ценностей, одежды и т.д.;</li> <li>• Бессонница и беспричинное возбуждение, либо вялость и многочасовой сон.</li> </ul>

**Также необходимо учитывать факторы риска, которые способны спровоцировать употребление наркотических средств и психотропных веществ:**

- преморбитные особенности характера (аффективная неустойчивость, импульсивность, нестабильность отношений, преобладание чувства одиночества, пустоты, неприятные и недопонимание социальных норм и ценностей, недостаточный самоконтроль и самодисциплина и т.д.);
- фактор нарушенной семейной системы (неполные семьи, вновь созданные семьи и т.д.);
- склонность к девиантному и делинквентному поведению;
- наличие задержки психического и физического развития;
- негативное влияние на подростков групп сверстников;
- злоупотребление спиртными напитками и наркотическими средствами, и психотропными веществами в семье несовершеннолетнего.

**Клинические признаки употребления наркотических средств и психотропных веществ:**

- **Опиатная группа наркотиков.**

Для употребления данной группы наркотиков характерно:

- сужение зрачков до точечных, которые не расширяются даже в темноте, либо незначительно реагируют на световые раздражители.
- выраженная бледность кожи, наличие следов инъекций, ожогов, ссадин по уходу локализации вен.
- выраженная сонливость, вялость, расслабленность.

Характерны движения почесывания (за счет выброса гистамина и расширения сосудов – зуд кожи).

Отмечаются артериальная гипотония, брадикардия, гипотермия, угнетения дыхания, сниженная моторная активность кишечника. Подавление рефлекса выделения мочи. Снижение болевой чувствительности.

- **Марихуана. Курительные смеси и аналоги синтетических каннабиноидов**, при употреблении характерно:
  - инъекции склер, зрачки расширены;
  - артериальное давление повышено, пульс учащен.
  - тонус мышц снижен, мочевыделение затруднено или усиленно.
  - нистагм, нарушение речевой способности (дизартрия), кожной чувствительности (парестезии).
  - наблюдается нарушение координации движений, тремор пальцев рук, иногда дрожание всего тела.
  - нарушается чувство реальности происходящего, нарушается восприятие длительности времени и пространства.
  - появляются чувство удовольствия, эйфория, смех.
  - обращает внимание дурашливое поведение и смешливость.
  - неудержимый смех без повода при групповом употреблении наркотика.
- **Летучие ингалянты** (пары химических веществ), здесь характерно:
  - нарушение речи, замедление реакций, сонливость, потеря болевой чувствительности, галлюцинации, бред, потеря способности к ориентации, мышечная слабость, чувствительность к свету.
  - чувство – эйфории, легкости, невесомости, полное не восприятие окружающего мира.
- **Психостимуляторы**. Соматическими признаками опьянения являются:
  - выраженная тахикардия, гипертензия, бледность лица, сухость во рту (постоянно облизывают губы).
  - глаза блестят, расширенные зрачки и не суживаются даже на ярком свете, мелкий тремор пальцев рук;
  - повышенная потливость, влажность кожных покровов. Лицо краснеет.
  - появляется ощущение ползания мурашек, ощущение, что «волосы встают дыбом на голове».
  - приподнятое настроение и повышенная активность вплоть до суетливости.
  - сон отсутствует.
  - Возможны не координированные резкие движения, и судорожные подергивания мышц.
  - Раздражительность и агрессивность.

**В случае выявления у несовершеннолетних указанных симптомов необходимо обратиться в медицинскую организации для проведения диагностики, консультирования, и/или самостоятельно в домашних условиях провести экспресс тестирование на предмет потребления наркотических средств и психоактивных веществ.**

**Контактные телефоны для получения консультаций специалистов в Ханты – Мансийском автономном округе - Югре:**

**Единая социально-психологическая служба «Телефон доверия»:  
8-800-101-1212; 8-800-101-1200.**

**Детский телефон доверия, для детей, подростков и их родителей:  
8-800-2000-122.**

**Контактные телефоны для получения консультаций специалистов в г. Югорске и Советском районе:  
тел. 7-19-14 - врач психиатр – нарколог Боярских Андрей Леонидович**

**28-7-28 – экстренная психологическая помощь «телефон доверия» в г. Югорске.** г. Югорск, ул. Таёжная, д. 15. Югорский филиал КУ «Советский психоневрологический диспансер».

**4 -90-46 – врач психиатр – нарколог Емешкин Владимир Николаевич**  
С.п. Алябьевский, промзона. КУ «Советский психоневрологический диспансер»