

## «ПРАВДА О НАРКОМАНИИ»

### Памятка для родителей.

#### *Опасности, связанные с употреблением наркотиков:*

- Привыкание, физическая и психическая зависимость.
- Растерянность, плаксивость, галлюцинации.
- Эмоциональная возбудимость и неадекватное поведение.
- Провалы памяти.
- Головокружение и тошнота после принятия.
- Мгновенная смерть (кокаин).
- СПИД и другие заболевания в результате пользования одной иглой.
- Потеря стремлений.
- Врожденные дефекты у детей, эмоциональные и физические нарушения.
- Передозировка ведет к потере сознания и даже смерти.
- Аварии в состоянии наркотического опьянения.

#### *Вас должно насторожить, если:*

- ребенок потерял аппетит, у него ухудшилась память;
- изменил характер: появилась замкнутость или истеричность, раздражение, резко меняется настроение, медлительность;
- если из дома пропадают ценности, деньги, что-то из его одежды;
- если он порвал со старыми друзьями и завел новых, если прогуливает уроки, стал равнодушным к успеваемости в школе;
- если расширены или наоборот сужены (это зависит от типа наркотика) зрачки, покраснели глаза, вероятны изменения цвета кожи, запах от тела, тошнота, рвота;
- и, наконец, главный признак - следы от уколов, чаще всего на руках.

#### *Как нужно себя вести если вы узнали, что ваш ребенок употребляет наркотики.*

- Не паниковать, найти смелость признаться себе в том, что ребенок болен.
- Сказать ему о своих подозрениях прямо такими словами: «Мне кажется, что ты принимаешь наркотики».
- Не настраиваться на легкую победу, набраться терпения, постараться понять, что не в ваших силах сию минуту все изменить.
- Не усугублять ситуацию криком, угрозами, оскорблениями.
- Самое сложное - признать, что ребенок повзрослел, вышел из-под вашего контроля и будет делать то, что считает нужным.

Скажите ему, что его право - жить так, как он считает нужным, его обязанность - отвечать за свои поступки. Ваше право - сказать ему, что вы не одобряете его выбор, и найти нужные слова, убедить его.

- Не пытайтесь бороться в одиночку, обратитесь к специалистам.

### ***Что делать, чтобы эти советы вам негодились***

- Воспитывайте ребенка ответственным, трудолюбивым, образованным - такой вряд ли станет наркоманом.
- Чаще давайте ребенку понять, что не все его желания должны немедленно выполняться, что смысл жизни - отнюдь не в получении удовольствий.
- С дошкольного возраста ребенку должно быть известно понятие «яды», что к ним относятся некоторые средства бытовой химии. Некоторые подростки нюхают химические очистители, растворители, клей, различные аэрозоли, не понимая, что содержащиеся в них токсины чрезвычайно ядовиты, они разрушают мозг и внутренние органы.
- С малолетства необходимо научить ребенка твердо говорить «нет» в неприятных для него ситуациях. Многие дети в силу своего воспитания или природной застенчивости просто считают невозможным сказать другому «нет».
- Очень важно вовремя дать ребенку знание о том, что тот, кто подсовывает подобное, другом не является.
- Не помешает попутно выработать у ребенка негативное отношение к самому образу наркомана. На реальных примерах из жизни, из телепередач обращать внимание ребенка на то, как плохо выглядит человек, принимающий наркотики, как он неопрятен, как от него скверно пахнет, какие дурные поступки он совершает. Как говорится, предупрежден — значит вооружен.
- Замечательно, если у ребенка есть увлечение, любое интересное ему дело.
- Если вы сами курите или употребляете алкоголь, лучше отказаться от этого или хотя бы не делать этого при ребенке и объясните, что это пагубная привычка, избавиться от которой очень непросто, и вы не пожелали бы такой зависимости ему. Наверное, ребенок поймет.
- И наконец, в семье ребенка должны любить, уважать и понимать. Он должен знать, что вы его всегда поддержите, во всем поможете. Дом, семья — это то, на что он всегда может рассчитывать, что бы ни случилось. Все наши комплексы, проблемы родом из детства. А те ценности, что заложили родители, остались с нами на всю жизнь.