

*Рекомендации
для родителей*



НАРКОТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ У ПОДРОСТКА



Как распознать
и что делать?

ЧТО ТАКОЕ АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ?

Аддиктивное, то есть зависимое поведение (аддикция) — это стремление к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния с помощью приема психоактивных веществ (ПАВ) или какого-либо вида деятельности.

ДВА ВИДА АДДИКЦИЙ:

- ➔ **нехимические** (поведенческие): зависимость от еды, пристрастие к играм, зависимость от интернета и т.д.;
- ➔ **химические:** зависимость **от ПАВ** (наркотические, психотропные вещества, никотин, алкоголь и пр.).

Психоактивные вещества (ПАВ) — это любые вещества, которые могут **изменять у человека его восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции.** В повседневной жизни их называют «наркотиками».



Наиболее опасен такой вид зависимости как **наркомания.** Она приводит к **необратимым последствиям и как итог — смертельному исходу.** Данные наркотические вещества и препараты входят в список запрещенных к обороту в Российской Федерации.

КАК ФОРМИРУЕТСЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

Недостаток дофамина
(гормон удовольствия)



Желание его компенсировать
каким либо способом



Получение временного
удовольствия



Требуется все
больше наркотика



Желание возникает все чаще
и появляется все больше поводов
(стресс, выходной день, праздники)



Привыкание к наркотику происходит очень быстро – за несколько недель, а иногда и после первого раза.
Если вовремя заметить у подростка признаки употребления наркотиков - его еще можно спасти.

КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ ПРИЗНАКИ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ?

Физические

- Бледность или покраснение кожных покровов;
- расширенные или суженные зрачки, расфокусированный взгляд, покрасневшие глаза;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- потеря или повышение аппетита, жажда, резкое похудение;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание), навязчивые движения (почесывания, подергивания);
- сухость во рту, трещины на губах;
- резкие скачки артериального давления, что может выражаться потере сознания, головных болях, слабости, повышенной сонливости.

Поведенческие

- Беспричинная вялость или возбуждение, повышенная двигательльно-эмоциональная активность;
- нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти;
- частые прогулы занятий без уважительных причин, снижение успеваемости;
- трудности в сосредоточенности на чем-то конкретном;
- болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
- частая ложь или уход от ответов на прямые вопросы;
- неопрятность внешнего вида;
- стремление скрыть следы от уколов длинными рукавами.

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЮ ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ ПРИЗНАКОВ УПОТРЕБЛЕНИЯ РЕБЕНКОМ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ?

-  **Определить количество** выявленных признаков (один-два или несколько).
-  **Выявить наличие или отсутствие сочетаемости физических и поведенческих признаков.**
-  **Установить характер проявления данных признаков —** единоразовый или регулярный.
-  **При регулярных проявлениях проанализировать частоту возникновения данных признаков.**
-  **Проанализировать возможные причины предрасположенности** ребенка к употреблению наркотиков, о которых ему может быть известно (неблагоприятная эмоциональная обстановка в семье или чрезмерный контроль со стороны родителей, зависимое поведение или повышенная внушаемость, отсутствие стремлений к чему-либо, неуверенность в своих силах, депрессия, наличие «нехорошего» окружения).



Если ситуация носит не единоразовый характер, необходимо обратиться к специалистам для получения консультации.

КАКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ МОГУТ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, ИМЕЮЩЕМУ ПРИЗНАКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ?

1

Нарколог

Этот специалист поможет оценить состояние ребенка, назначить лечение и разработать план реабилитации.

2

Клинический психолог/психотерапевт

Наркомания часто связана с психологическими проблемами (стресс, травмы, низкая самооценка). Специалист поможет разобраться в причинах зависимости и научит справляться с триггерами.

3

Психиатр

Помощь данного специалиста необходима, если у ребенка наблюдаются психические расстройства (например, депрессия, тревожность или галлюцинации).

4

Реабилитационные центры

Существуют специализированные центры, где проводится комплексное лечение наркотической зависимости. Они включают детоксикацию, психологическую поддержку и социальную адаптацию.

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЮ В ОТНОШЕНИИ РЕБЕНКА, ИМЕЮЩЕГО ПРИЗНАКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ?

-  **Вступать в диалог с подростком сиюминутно**, поддавшись эмоциям, без предварительной подготовки и консультации со специалистами профилактики.
-  **Занимать выжидательную позицию**, работа должна быть выстроена оперативно!
-  **Использовать авторитарный стиль ведения диалога:** психологическое давление, осуждающую тактику, критиковать, стыдить. Наркомания — это болезнь, с которой ребенку нужно помочь справиться.
-  **Разглашать информацию о наркотической зависимости** подростка и обсуждать его с кем-либо, кроме заинтересованных в профилактике лиц, поскольку это может привести к стигматизации подростка со стороны сверстников и окружения, ухудшению ситуации и отсутствию эффекта профилактической работы.

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЮ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НАХОДИТСЯ В НАРКОТИЧЕСКОМ ОПЬЯНЕНИИ?

1

Если жизни и здоровью подростка **ничего не угрожает** – предложить ребенку **пить** как можно больше **жидкости** и **уложить спать**. Можно оставить рядом воду.

2

Если подросток настаивает на уединении, необходимо оставить его одного, но периодически контролировать состояние и самочувствие.

3

Если ситуация не однократная, либо у ребенка имеются признаки, угрожающие его жизни и здоровью, либо признаки физического воздействия и телесных повреждений – обратиться за медицинской помощью и в правоохранительные органы.

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ СИЛОЙ, ЭТО МОЖЕТ ТОЛЬКО
УСУГУБИТЬ СИТУАЦИЮ.

БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ДЛИТЕЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ ВОССТАНОВЛЕНИЯ.
ЛЕЧЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ТРЕБУЕТ ВРЕМЕНИ, ТЕРПЕНИЯ
И ПОДДЕРЖКИ.

КАК РОДИТЕЛЮ ВЫСТРОИТЬ ДИАЛОГ С РЕБЕНКОМ?



Важно **начинать разговор** с ребенком, **когда** он уже пришел в себя и его **самочувствие нормализовалось**.



В разговоре с ребенком нужно **выяснить обстоятельства произошедшего, что послужило причиной** такого поступка, например, эмоциональное состояние, любопытство, провокация или давление друзей, либо противоправные действия в отношении него со стороны других лиц.



Объяснить, что наркотики это яд, который изменяет сознание, в результате чего ребенок может быть как сам вовлечен в противоправные действия по отношению к другим, так и они могут быть совершены в отношении него, а также, что зависимость может сформироваться с одного раза.



В разговоре необходимо **обязательно сказать, что вы переживаете за него и любите его**.



Убедить без физического и морального давления на несовершеннолетнего **в необходимости обращения к специалистам**.

**КУДА ОБРАТИТЬСЯ,
ЕСЛИ ВАМ НУЖНА ПОМОЩЬ**



Единый общероссийский **телефон доверия** для детей,
подростков и их родителей:
8 800 2000 122

Министерство внутренних дел
102

Телефон доверия МВД России
8 800 222 74 47

Психологическая помощь в группе Digital психолог
https://vk.com/hotline_help_me
(сообщения сообщества)

Челябинская областная клиническая наркологическая
больница
8 (351) 214 02 12