

## Родителям о наркомании

**Научить ребенка быть счастливым нельзя,  
но воспитать его, общаться с ним так,  
чтобы он был счастлив, можно.**

Антон Семенович Макаренко.

Проблема распространения наркотиков в детско-молодежной среде стоит особенно остро, так как принимает масштабы, угрожающие физическому и духовному здоровью целого поколения.

Родители понимают, как много опасностей сейчас окружает подрастающее поколение. Употребление наркотиков и алкоголя детьми с трудом можно назвать проблемой, это – несчастье для семьи и горе для родителей. Очевидно, что мощным фактором первичной профилактики наркомании является семья. Но многие родители легкомысленно утверждают, что эта проблема не грозит их семье и склонны полагать, что их ребенок не употребляет психоактивные вещества. Но думаем, что нам с Вами, как ответственным родителям, интересно поразмышлять над следующими фактами:

- только 36% опрошенных родителей полагают, что их дети уже пробовали алкоголь, а подтвердили это 66% учащихся;
- только 14% опрошенных родителей думают, что их дети курили, но признались в этом 41% учащихся;
- только 5% родителей считают, что их дети употребляли запрещенные наркотические вещества, но этим «баловались» 17% учащихся.

Отвечая на вопрос о том, в каком возрасте вероятность приобщения к наркотикам наиболее высока, более 80% родителей указали на возраст, не совпадающий с возрастом их собственных детей. Многие гонят от себя беспокойные мысли и упускают время. То, что традиционная эпидемия гриппа неизменно вызывает массовый интерес к средствам его профилактики и лечения, а эпидемия подростковой наркомании не вызывает у родителей даже десятой доли должного внимания – печальный и закономерный факт.

В подавляющем числе случаев родители узнают о том, что их ребенок употребляет наркотические вещества спустя шесть месяцев после первого контакта с нелегальным наркотиком. Как правило, это открытие для них как гром среди ясного неба. Но в жизни не бывает так, чтобы абсолютно все было в порядке, а в один прекрасный момент ребенок полностью изменился: хорошо учился и бросил, был честным и начал врать, переводил бабушек через улицу и стал их грабить.

Наркомания – это всегда закономерный итог длительного существования патологического процесса, в ходе которого происходит постепенное накопление болезненных изменений. Конечно, случайный контакт с наркотиком возможен, но само превращение ребенка в наркомана – это не случайность. Чем раньше

родители станут относиться ответственнее к своим детям и к самим себе, тем больше у них шансов жить спокойно и счастливо.

Родители не имеют права не знать того, что знают их дети. Они должны быть способны вовремя прийти на помощь ребенку, предупредив его об опасности. А опасностей не становится меньше, приток наркотиков в страну увеличивается. Специалисты выделяют факторы риска приобщения к наркотикам и факторы защиты от наркогенной среды. И каждый родитель ответственен за то, чтобы его ребенок в максимальной степени был защищен от возможности приобщиться к наркотикам. Защитные факторы помогают сформировать у ребенка психологический иммунитет, способствующий наркоустойчивости. В анкете для родителей перечислены 15 защитных факторов. Ометьте галочкой те утверждения, которые вы считаете справедливыми. Чем больше факторов вы отметите, тем надежнее ваш ребенок защищен.

### ***Анкета для родителей***

1. Дома мой ребенок окружен теплом и заботой.
2. Когда мой ребенок хочет серьезно со мной поговорить, я к этому готов(а).
3. Мой ребенок имеет возможность разговаривать с другими взрослыми на серьезные темы.
4. Я интересуюсь тем, как мой ребенок учится, посещаю школьные мероприятия.
5. В классе, где учится мой ребенок, доброжелательная атмосфера.
6. Я отчетливо выражаю свои требования к поведению моего ребенка.
7. Когда мой ребенок уходит из дома, я знаю, куда он пошел, с кем и когда вернется домой.
8. Я знаю друзей моего ребенка, они хорошо учатся, не употребляют алкоголь и наркотики.
9. У моего ребенка есть увлечения, хобби.
10. Мой ребенок имеет посильные обязанности по дому.
11. Мой ребенок умеет аргументировать свою точку зрения.
12. Мой ребенок умеет ответственно принимать решения.
13. Мой ребенок с оптимизмом говорит о своем будущем.
14. Мой ребенок бережно относится к чувствам других людей.
15. Мой ребенок осознает ту опасность, которую наркомания несет человеку.

### ***Как распознать наркоманию? По каким признакам определить, употребляет ли ребенок наркотические вещества?***

Пожалуй, это один из самых важных вопросов для родителей.

Конечно, лучше всего сделать лабораторные анализы крови, мочи, слюны — на содержание наркотиков. Это — самый надежный способ. Но не всегда есть возможность обратиться в соответствующую лабораторию. Раньше это было сложно и долго. К счастью, наука не стоит на месте, и сегодня при желании прямо дома, без чьей-либо помощи, Вы можете выполнить очень чувствительный и высоко достоверный тест на наркотики любой группы. В аптеках появились в продаже так называемые «экспресс - тесты» на наркотики (внешне они похожи на

тесты для диагностики беременности). Система для тестирования представляет собой бумажную полоску, на которую наклеено абсорбирующее устройство (нечто вроде промокашки). В определенных местах она пропитана несколькими химическими и белковыми составами. Раствор наркотика (находящийся, например, в моче наркомана) поднимается вверх по «промокашке» и вступает с упомянутыми составами в серию последовательных реакций. В результате появляется окрашивание.

В моче, например, экспресс - тест улавливает следы наркотиков - опиатов на протяжении пяти суток после однократного приема. Каждая такая полоска обычно рассчитана на определение только одного типа наркотиков, но существуют и мульти - тесты для одновременного выявления нескольких видов наркотиков.

***Сам тест выполняется так:*** Вы просите «подозреваемого» помочиться в баночку, после чего на 20 секунд опускаете в мочу полоску до обозначенного горизонтальной чертой уровня в нижней ее части. После извлекаете полоску из мочи и кладете на ровную поверхность. Через 5 минут можно визуально оценить результат реакции. Выявление в тестовой зоне полосок двух параллельных линий розового цвета свидетельствует об отрицательном результате анализа, т.е. указывает на то, что в анализируемом образце мочи определяемого наркотика нет. Выявление в тестовой зоне полосок одной линии розового цвета свидетельствует о положительном результате анализа.



**Рис. 1.** Система для экспресс-теста на содержание наркотиков

Кроме того, родителей должно насторожить появление следующих особенностей в поведении ребенка.

### ***Поведенческие признаки употребления наркотиков:***

- 1) Нарастающая скрытность ребенка (без ухудшения отношений с родителями). Часто она сопровождается учащением количества и увеличением продолжительности «гуляний», когда ребенок уходит из дома в то время, которое раньше проводил в семье или за уроками. Игнорирование семейных праздников.
- 2) Сонливость или, наоборот, бессонница.
- 3) Падает интерес к учебе, к привычным увлечениям, к спорту.
- 4) Ухудшаются память и внимание. Появляются трудности в сосредоточении на чем-то конкретном. В результате неизбежно снижается успеваемость.
- 5) 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).
- 6) Появляются новые подозрительные друзья или поведение старых приятелей становится неадекватным. Разговоры с ними ведутся шепотом, непонятными фразами, на сленге или в уединении.
- 7) Появление неопрятности во внешнем виде, иногда склонность к прослушиванию специфической музыки.
- 8) Настроение ребенка — это крайне важный и заметный признак — меняется по непонятным причинам, очень часто не соответствует ситуации: раздражительность в спокойной ситуации или, наоборот, добродушность или апатия в скандале.
- 9) Ребенок становится изворотливым, лживым, импульсивным, уходит от ответов на прямые вопросы.
- 10) Потеря чувства времени.

### ***Физиологические признаки:***

- 1) бледность или покраснение кожи;
- 2) расширенные или суженные зрачки;
- 3) покрасневшие или мутные глаза;
- 4) несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- 5) потеря аппетита, потеря веса, а иногда — чрезмерное употребление пищи;
- 6) хронический кашель;
- 7) плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
- 8) резкие скачки артериального давления;
- 9) расстройство желудочно-кишечного тракта;
- 10) повышенная потливость;
- 11) обмороки, головокружения;

12) следы инъекций (т.е. уколов) по ходу вен на руках.

Эти признаки мы рассмотрим применительно к действию отдельных наркотиков.

Если Вам случайно довелось заметить у ребенка шприц, какую-нибудь сушеную траву, непонятный порошок, таблетки или марки, которые не очень похожи на почтовые, бумажки, а иногда и денежные купюры, свернутые в трубочки, закопченные ложки, пузырьки, капсулы, жестяные банки, пачки лекарств снотворного или успокоительного действия, то есть причины для серьезного разговора.

Надо, конечно, знать и ***признаки наркотического опьянения***. Это поможет точнее сориентироваться в определении того, что происходит с подростком.

Состояние наркотического опьянения напоминает алкогольное, но без характерного запаха алкоголя изо рта. Общим признаком этого опьянения является эйфория, т.е. приподнятое настроение, безмятежное блаженство в сочетании с замедлением или ускорением мышления. Опьяневшие оживлены, веселы, общительны, болтливы, громко разговаривают, назойливы. Нередко возникает сексуальное возбуждение. Однако такое настроение неустойчиво и может внезапно сменяться недовольством. В ряде случаев наблюдается заторможенность мыслительных и мышечно-мускульных реакций, опаздывание с выполнением команд, оцепенелость, вплоть до полного отключения, отсутствие реагирования на обращения к ним.

Иногда при употреблении большой дозы наркотиков наступает полная потеря сознания на длительное время. Появляются расстройства координации движений: они становятся неточными, порывистыми, размашистыми. Человек под действием наркотика не может выполнять точные действия, характерно мелкое дрожание пальцев рук. Походка неуверенная, возможны пошатывание при ходьбе, резкие отклонения в сторону от направления движения. Мимика становится ярко выраженной. Речь смазанная, невнятная, замедленная с внезапными остановками, непоследовательная (легко перескакивают с одной темы на другую), Излишняя жестикуляция. Возможны нарушения почерка.

Лицо опьяневшего напоминает маску (обвисшие губы, полузакрытые веки), зрачки расширены независимо от освещения, их реакция на свет вялая. В таком состоянии отмечается повышенная потливость, учащается или становится более редким пульс, появляется бледность или покраснение лица. Когда действие препаратов подходит к концу, наркоманы становятся вялыми, малоподвижными, безразличными к окружающему, пребывают в дремотном, заторможенном состоянии или впадают в глубокий сон. В это время (даже в дневное) разбудить их достаточно сложно.

Кроме общих признаков, свойственных наркотическому опьянению, следует обращать внимание и на специфические, проявляющиеся только при определенном

виде наркомании.

Рассмотрим действие наиболее распространенных в России наркотических средств и явные признаки, позволяющие установить факты употребления наркотиков.

### ***Злоупотребление препаратами конопли***

Как правило, их курят, забивая в папиросы вместе с табаком (такая самодельная сигарета называется «косяк»).

Признаки опьянения коноплей во многом зависят от количества принятого наркотика (дозы). Обычно опьянение небольшими и средними дозами характеризуется расширением зрачков, покраснением губ и склер глаз, лица. В этом состоянии опьяненные люди подвижны, динамичны. Решения принимают легко и бездумно. Речь часто ускоренная, многословная, торопливая. Коноплю и ее производные обычно называют «групповым наркотиком». Дело в том, что при приеме, например, «безобидной» марихуаны курильщики чаще всего пользуются одной и той же самокруткой — «косяком». При курении в компании эмоции одного наркомана передаются всем, они заражаются смехом, плачем, кривляются. Именно поэтому в группе подростков, накурившихся конопли, нередко возникает настоящая паника, если кому-то из них почудится опасность. Это может быть и фонтанирующее безудержное веселье по какому-либо пустячному или глупому поводу, которое мгновенно может смениться раздражительностью или агрессией. Очень характерным признаком интоксикации препаратами конопли является повышенный, прямо-таки зверский аппетит. На исходе опьянения подросток легко может за один раз уплести, например, полкастрюли борща или буханку хлеба, а родители и рады: «Наконец-то начал нормально есть!».

Аналогичные признаки наблюдаются и при гашишном опьянении, вызванном приемом гашиша, гашишного масла.

Если доза наркотика большая, лицо опьяневшего может быть бледным, зрачок узким, губы сухими. При этом он довольно вял, заторможен, погружен в себя. Говорит «заплетающимся» языком. На вопросы отвечает с задержкой, иногда невпопад, односложно. От него может исходить отчетливый запах конопли. Движения неуклюжие и размашистые из-за того, что нарушена пространственная ориентация. Могут появиться нарушения чувства времени и пространства (несколько секунд для опьяневших тянутся как десятки минут и даже — часов, возникает иллюзия увеличения или уменьшения окружающих предметов). Иногда наркоманам кажется, что у них происходят изменения рук, ног, головы, всего тела, окраска предметов кажется очень яркой, а звуки громкими (маленький шорох воспринимается как грохот). Обычно в таком состоянии наркоман стремится уединиться, чтобы никто не мешал ему разговорами и просьбами.

Кроме того, у длительно злоупотреблявших коноплей кожа становится желтоватой, дряблой, похожей на кожу стариков.

### ***Признаки опьянения наркотиками опиатной группы:***

— Резкие и частые изменения настроения и общей активности вне зависимости от ситуации.

— Необычная сонливость в самое неподходящее время. Если оставить опьяневшего в покое, он начинает засыпать в любой позе и клевать носом (как говорят наркоманы — «рубиться»), периодически просыпаясь. Если его окликнуть, он сразу же включается в разговор, как будто и не спал. Наблюдается и общее нарушение ритма сна и бодрствования (поздно ложатся — поздно встают).

— Замедленная речь. Слова наркоман растягивает, начинает говорить о теме, которую уже давно обсудили и забыли, несколько раз может рассказать одно и то же. Но может быть оживленным, остроумным, очень добродушным, покладистым.

— Производит впечатление крайне рассеянного или задумчивого человека. Может забыть о сигарете, которая горит у него в руке, и выронить ее, либо обжечь руку.

— Стремится уединиться, лучше в отдельной комнате. Иногда, наоборот, желает быть в обществе, даже если его и не просят; навязчив и назойлив.

— Зрачок (крайне важный признак!) в это время необычно узкий и совершенно не расширяется в темноте, поэтому при сумеречном освещении острота зрения заметно снижается.

— Кожа бледная, сухая и теплая, в то время как при других видах наркотического опьянения выступает пот. Наблюдается зуд кожи лица (особенно кончика носа) и верхней половины туловища. Наиболее ярко это проявляется при употреблении кодеина, когда зуд настолько силен, что у наркоманов имеются многочисленные расчесы кожи головы, шеи за ушами и верхней половины туловища.

— Болевая чувствительность снижена.

### ***Признаки опьянения психостимуляторами***

Напомним, что к психостимуляторам относятся такие более или менее распространенные наркотики, как эфедрон, фенамин, «экстази», кокаин, первитин. Вещества эти весьма разные, но вызывают набор сходных признаков в поведении и внешнем виде человека.

— Во время опьянения состояние наркоманов лучше всего характеризуется жаргонным словечком «шустряк»: они необычайно оживлены, стремительны в решениях и поступках. Движения порывистые, резкие. Быстро выполняют все дела, не могут ни минутки посидеть на месте. Периодически начинают куда-нибудь собираться, но могут так никуда и не уйти. Также быстро говорят и перескакивают в разговоре с одной темы на другую. С минуты на минуту меняют

свои намерения, поэтому не доводят до конца начатые дела.

— Опыневшему хочется сделать окружающим что-нибудь приятное, помочь всем нуждающимся. У него присутствует ощущение, что нет неразрешимых проблем, что все можно сделать. Опыневшему безразлично, с кем говорить. Он навязчиво обращается с разговорами к окружающим, излишне откровенен, стремится поделиться своими необычными ощущениями. Его тянет заниматься творческой деятельностью (писать стихи, рисовать и прочее), не свойственной ему ранее.

— У них расширенные зрачки, очень частый пульс и повышено кровяное давление. Иногда у них возникает ощущение, что волосы на голове растут, шевелятся, становятся дыбом. Наркоманов мучает сухость во рту, они постоянно облизывают губы. При этом можно видеть немного отечный ярко малиновый язык.

— Если у наркомана есть достаточное количество денег или наркотиков, он может находиться в состоянии опьянения непрерывно, в течение нескольких суток, и все это время не спать. Конечно, после таких «подвигов» он и на тень-то не похож, не то, что на человека.

Несколько слов об «экстази». В силу того, что его наркотический эффект немного слабее, чем у эфедрона, фенамина или кокаина, а сами таблетки «экстази» начинают действовать не так быстро, как инъекционные препараты, картина опьянения вряд ли будет отчетливо выраженной (не то, что у других психостимуляторов). Но регулярное употребление этих препаратов все равно сопровождается «скачками» настроения и активности, а также снижением интеллекта.

### ***Летучие Наркотически Действующие Вещества (ЛНДВ)***

К ним относят разнообразные растворители, клей «Момент», бензин, ацетон и пр. Не будучи собственно наркотиками, они являются, как уже отмечалось во второй главе, крайне опасными и разрушительными для физического и психического здоровья, тем более, что чаще всего их используют подростки от 8 до 14 лет. Правда, изредка встречается и «профессиональное» злоупотребление ЛНДВ у маляров, шоферов и лиц других профессий, связанных с этой химией.

Интоксикация ЛНДВ внешне также очень напоминает опьянение алкоголем.

Отличий немного:

— обычно подростки под действием ЛНДВ ведут себя крайне вызывающе и шумно (даже если принятая доза была небольшой): громко кричат, смеются, дерутся между собой и т.д.;

— запах алкоголя при этом отсутствует, зато иногда можно почувствовать слабый запах растворителя, ацетона или бензина, исходящий обычно от волос или одежды.

При систематическом употреблении ЛНДВ окружающим наркомана людям

становится заметно его отставание в умственном развитии, замедление мышления, ухудшение успеваемости и поведения. У систематически злоупотребляющих ЛНДВ кожа землистого оттенка, переносица и веки несколько отечны, волосы сухие и ломкие.

После опьянения любым наркотиком наступает абстиненция, «отходняк», «ломка». Состояние это напоминает алкогольное похмелье с апатией, вялостью, недомоганием. Преобладает тоскливое, мрачное, подавленное настроение. Чем больше была принята доза, тем хуже физическое самочувствие наркомана после опьянения. Они в это время озлоблены, раздражительны, плаксивы, капризны, вспыльчивы, конфликтны, безучастны к окружающим и близким. У них может возникать беспричинное чувство страха, необъяснимое возбуждение. Возникают головная боль и боль в суставах («все тело ломит»), тошнота, рвота, понос, расстройства сна, повышенная потливость, учащенный или редкий пульс, дрожание пальцев рук, расширение или сужение зрачков, неспособность переносить психические и физические нагрузки.

Даже очень сильные и терпеливые люди с трудом переносят это состояние, настолько интенсивны боли (они могут даже вызывать попытки самоубийства). Абстиненция — верный признак того, что организм человека уже не может нормально функционировать без наркотических средств.

Все поведение наркомана во время абстиненции направлено на поиск наркотиков. В это время наркоман беспокоен, напряжен, раздражителен. Ему необходимо найти наркотики, поэтому он либо уходит из дому, либо начинает названивать по телефону и говорить неоконченными фразами и короткими, загадочными предложениями. Если к нему пристать с вопросами, он нагрубит, и постарается убежать на улицу. В этот период наркоманы нарушают не только моральные нормы, но и преступают закон. Впрочем, зачастую моральных норм они вообще не придерживаются, и это лежит в основе дальнейшего разрушения нравственных устоев общества.

Длительное употребление любого наркотика накладывает отпечаток на внешний облик человека. Наркоманы со стажем, как правило, выглядят старше своих лет. Волосы у них ломкие, зубы крошатся, выпадают, ногти обламываются и слоятся. Кожа дряблая, морщинистая, сухая, бледная, неестественного цвета. Под глазами большие синие мешки, щеки впалые. У этих людей медленно заживают раны. У тех, кто вводит наркотики с помощью шприца, многочисленные следы уколов в области локтевых сгибов, на кистях рук, на ногах, стопах, венах шеи. В местах уколов часто наблюдаются нагноения. Чтобы скрыть следы уколов, наркоманы предпочитают не раздеваться при посторонних.

У хронических наркоманов отмечаются серьезные заболевания жизненно важных органов и в первую очередь сердечно-сосудистой системы, желудка, почек, печени,

легких. У парней развивается импотенция.

Многие наркоманы равнодушны к своему внешнему облику, выглядят неряшливо, не заботятся о чистоте тела и одежды. У них отмечается подавленность воли, снижение интеллекта, неспособность сосредоточиться, быстрая утомляемость.

**Если все же, на основе выше изложенной информации, у Вас есть повод для беспокойства, значит, существует необходимость вашего обращения к специалистам за подробной консультацией.**

**Пусть эта беда никогда не коснется наших семей, обойдет наших детей. Дай Бог! Но все же нужно быть начеку. Помните, чем раньше вы заметили неладное, тем легче справиться с бедой. Мы не хотим, чтобы на основе этой информации вы стали излишне подозрительны и недоверчивы к своим детям. Просто сложившаяся ситуация вынуждает нас быть более ответственными и внимательными.**

#### ***Практические рекомендации от психолога, полезных для активизации профилактического потенциала семьи***

1. Родители могут помочь ребенку любого возраста поверить в себя, замечая его удачи и достижения. Ребенок должен нравиться самому себе. Ему необходимо говорить, какой он симпатичный и сообразительный.
2. Родители не должны постоянно констатировать ошибки своего чада, нужно спокойно обсуждать трудности и совместно преодолевать их. Семья должна нести не столько контролирующую, сколько поддерживающую функцию.
3. Несмотря на загруженность, нужно планировать совместное время проведение (прогулки, рыбалка, театр, футбол). Семейные праздники и совместные выходные укрепляют взаимоотношения.
4. Очень важно, чтобы родители умели слушать и слышать ребенка. Пусть для него станет очевидным тот факт, что вы цените его мнение, знания, уважаете его чувства.
5. Родители должны аргументировать свои требования, регулярно пересматривать семейные правила, чтобы они соответствовали уровню зрелости. Степень свободы ребенка должна зависеть от степени его ответственности.
6. Родителям нужно позаботиться, чтобы их дом стал приятным местом для друзей ребенка.
7. Родители являются образцом оптимистического взгляда на жизнь, именно они должны поощрять в ребенке надежду на лучшее, радостное мироощущение.
8. Родители обязаны узнать как можно больше о наркомании и наркотизме, не для того, чтобы впасть в панику, а чтобы владеть объективной, достоверной информацией и иметь возможность доступно рассказать о вреде этого явления

ребенку.

Эти правила просты, они помогают устанавливать с детьми отношения взаимного уважения и доверия.

**Роль семьи нельзя преувеличить. В большей степени от родителей зависит психическое и физическое здоровье ребенка. Не бывает трудных, невыносимых, плохих детей, есть взрослые, родители, у которых не хватает времени, сил и душевного тепла. У нас хорошее новое поколение! У них другие песни, прически, стили в одежде. Нам не всегда понятны их цели, приемлемы их поступки, одобряемы их решения. Но это наши любимые дети! И именно они несут в будущую взрослую жизнь те нравственные ценности и жизненные устои, которые мы в них воспитаем. Дай бог, нам всем мудрости и терпения вырастить детей счастливыми и успешными!**

