

ПАМЯТКА

Как уберечь детей от наркотиков

Сегодня алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

Как же уберечь наших детей от этого зла?

Лучший путь — это сотрудничество с Вашим взрослеющим Ребенком.

Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.

Умейте слушать. Поймите, чем живет ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.

Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.

Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.

Предоставьте ребенку знания о наркотиках, не избегая разговора о положительных моментах удовольствия от них. Вам необходимо помочь сделать ему правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и длительными необратимыми последствиями.

Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.

Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.

Учите ребенка, как решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

Что делать, если возникли подозрения?

Не отрицайте ваши подозрения.

Не паникуйте. Если даже ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.

Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока вы не справились со своими чувствами.

Если ребенок не склонен обсуждать с вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.

Важно, чтобы вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как вы сами справляетесь с вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.

Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.

Это должен знать каждый родитель:

1. В аптечной сети можно приобрести экспресс-тесты для определения содержания наркотических веществ. С помощью этих тестов можно определить факт употребления наркотика 5-6 дневной давности. Если ваш ребенок будет знать, что в любой момент он может быть проверен родителями, он несколько раз подумает, прежде, чем решиться на наркотизацию.

2. Ни в коем случае не оставляйте без внимания подозрения учителей, так как в школе при дневном освещении легче обнаружить изменения глаз и состояние зрачка, а также разницу в поведении после одной из перемен. Однако не читайте ребенку мораль, не угрожайте и не наказывайте его, а проявите к нему внимание и заботу. Обратитесь за анонимной помощью к врачу-наркологу.

3. Помните! Оставленные без вашего внимания первые тревожные сигналы приведут в дальнейшем к развитию зависимости, и потом уже что-либо сделать будет поздно.

ВНИМАНИЕ!

Влияние наркомании

Кто-нибудь из вас видел, каково влияние наркомании на душевный облик человека? По началу у наркомана лавинообразно развивается охлаждение к действительности. Все вокруг кажется ему неинтересным, плоским и серым и лишь после приема наркотиков он ощущает новые краски мира, и именно поэтому ему все чаще хочется окунуться в этот мир грез. Эмоции в моменты, когда наркоман без дозы вообще не видны, они спрятаны, потому что ему нет необходимости их афишировать, да и желания такого тоже нет. Наркоман раздражителен, апатичен, безволен, а иногда сходит на слабоумного. Так проявляется внешнее влияние наркомании на облик больного. Кроме того, что он вял и раздражителен, он еще и черств, груб, эгоистичен, лжив, жесток.

Влияние наркомании проявляется и на круге его общения, который сужается до «друзей» с такими же задачами и интересами – найти и уколиться. Разговоры его тоже подвержены изменению под влиянием наркомании – их тематика – только наркота, очередная доза, очередной притон. Человек под влиянием наркомании превращается в жертву, потерявшую свою собственную свободу.

Наркомания резко отрицательно влияет на здоровье человека. Дыхание наркомана, как одно из важнейших условий жизнеобеспечения, перестает нормально функционировать. В нормальном организме дыхание, это процесс автоматический – рецепторы ответственные за дыхательную функцию реагируют на концентрацию углекислого газа в легких, возбуждая мозговые центры, ответственные за дыхание. Наркотик как бы выключает частично эти рецепторы, чем подвергает себя на естественное пожизненное кислородное голодание — гипоксию. Гипоксия — обычная непосредственная причина смерти при большинстве заболеваний. То есть даже дышать досыта наркоман не может, вот оно какое — пагубное влияние наркомании на жизнь больного.

Наркомания влияет не только на дыхание. Такой защитный механизм организма как кашель тоже отключается у наркомана. Кашель – это естественный способ очистить дыхательные пути человека от мокроты, слизи, гноя, грязи. Отключая рецепторы, ответственные за кашель, наркотики превращают легкие наркомана в «плевательницу», в которой в последствии размножаются бактерии и вирусы, разлагается мусор попавший извне. Естественно никто не скажет о таком влиянии наркомании, когда первый раз дает молодому человеку или девушке попробовать наркотик.

Влияние наркомании на сердечно-сосудистую систему наркомана проявляется все в том же отключении рецепторов, ответственных за давление крови в сосудах, снижая давление крови и замедляя пульс. Таким образом, снижается количество полезных веществ, которыми должны насыщаться клетки организма. Кожа, кости, внутренние органы стареют сами собой, сокращая и без того безрадостную жизнь наркомана.

Пищеварительная система тоже подвержена влиянию наркомании. Снижая вкусовые и обонятельные ощущения, наркотики угнетают аппетит наркомана.

Тем самым, снижая его вес. Сама пища, которую все же съели, усваивается и переваривается не полностью.