

ПАМЯТКА
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
ПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ

АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСОМОСТЬ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга. 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности.

Алкоголизм у подростков - довольно часто встречающееся явление, которое обычно начинает развиваться в 13-15 лет, реже - в более раннем возрасте (детский алкоголизм). По данным статистики каждый третий младший школьник уже знаком с алкоголем. Почти 40% из них впервые попробовали спиртное в 7 лет, около 5% - в 8 лет, а 15% - еще в дошкольном возрасте; примерно 25% подростков не считают пиво алкогольным напитком, а у наркологов уже давно есть термин «пивной алкоголизм».

Каким образом можно уберечь ребенка от раннего приобщения к алкоголю и развития алкогольной зависимости?

1. Общение.

Отсутствие общения с мудрыми родителями и педагогами заставляет ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. **Но кто они и что посоветуют ребенку?**

2. Внимание.

Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
 - выслушивать его точку зрения;
 - уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;
- Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

3. Способность поставить себя на место ребенка.

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

4. Организация досуга.

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков.

5. Знание круга общения.

Очень часто ребенок впервые пробует алкоголь в кругу друзей. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Поэтому важно в этот период – постараться принять участие в организации досуга друзей ребенка.

6. Помните, что ваш ребенок уникален.

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление ПАВ.

7. Родительский пример.

Употребление взрослыми алкоголя и декларируемый запрет на него для детей дает повод к обвинению в неискренности, в "двойной морали".

Употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных".

Нельзя стремиться к идеалу в ребенке, не воспитывая идеал в себе!

Необходимо помнить, что есть обстоятельства, способствующие употреблению алкоголя – ***факторы риска***. Обстоятельства, снижающие риск

Защитите Вашего ребенка от наркотиков!

Как понять, употребляет ли Ваш ребенок наркотики?



Физиологические признаки

- бледность или покраснение кожи, круги под глазами
- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие глаза или блуждающий взгляд
- несвязная, замедленная или ускоренная речь
- повышенный аппетит, жажда
- потеря аппетита, потеря веса
- хронический кашель
- плохая координация движений при отсутствии запаха алкоголя изо рта
- колебание артериального давления
- головные боли, головокружение, слабость
- расстройство желудочно-кишечного тракта
- бессонница ночью или повышенная сонливость днем
- судорожный синдром с потерей сознания, обморочные состояния



Поведенческие признаки

- беспричинное возбуждение, неусидчивость или заторможенность, вялость
- уход от ответов на прямые вопросы, вранье
- безразличие ко всему происходящему
- уходы из дома, ссоры с родителями
- болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения
- избегание старых друзей, уход от старых занятий, которые ранее были интересны
- ухудшение памяти и внимания
- снижение успеваемости в школе, прогулы
- частые просьбы денег или пропавшая из дома денег, ценных вещей
- частые телефонные звонки, СМС сомнительного характера, длительное общение в соц.сетях
- общение с неблагополучной компанией
- склонность к совершению правонарушений
- неопрятность внешнего вида



Очевидные признаки

- стеклянные или пластиковые трубочки («пипетки»), обожженные или содержащие мелкие смеси трав
- маленькие прозрачные пакетики со смесью трав или белым кристаллическим веществом
- пузырьки, жестяные банки, пластиковые бутылки
- капсулы, таблетки или иные медицинские препараты (глазные капли, сироп от кашля), не назначенные врачом
- пакки лекарств спотворного или успокоительного действия
- папиросы в пачках из-под сигарет
- следы от уколов (особенно по ходу вен), порезы, синяки, ожоги

Насторожьтесь, если заметите пять и более признаков из разных групп!

Юридическая ответственность



Употребление наркотиков

штраф 4-5 тыс. рублей или арест до 15 суток



Приобретение, хранение, изготовление наркотиков

штраф 4-5 тыс. рублей или арест до 15 суток

в значительном размере: до 3 лет лишения свободы

в крупном размере: от 3 до 10 лет лишения свободы

в особо крупном размере: от 10 до 15 лет лишения свободы



Производство, сбыт или пересылка наркотиков

от 4 до 8 лет лишения свободы

в образовательном учреждении, на объектах спорта, транспорта, в сети Интернет: от 5 до 12 лет лишения свободы

в значительном размере: от 8 до 15 лет лишения свободы

в крупном размере: от 10 до 20 лет лишения свободы

в особо крупном размере: от 15 до 20 лет лишения свободы либо пожизненное лишение свободы



Выращивание наркотосодержащих растений

штраф 1,5 - 4 тыс. рублей или арест до 15 суток

в крупном размере: до 2 лет лишения свободы

в особо крупном размере: до 8 лет лишения свободы

«СПАЙС» = наркотик

Последствия употребления наркотиков



Медицинские последствия

- **Изменяется внешний вид:** вялая мимика, бесмысленный взгляд, монотонная речь, бледность, расслоение ногтей, выпадение волос, похудание. Выглядят наркоманы намного старше своего возраста.
- **Поражаются внутренние органы:**
 - **Первая система** (особенно головной мозг): ухудшение памяти, мышления, колебания настроения, снижаются морально-этические качества, личность деградирует.
 - **Иммунная система:** организм хуже справляется с заболеваниями.
 - **Пищеварительная система:** развивается гастрит, что вызывает значительную потерю массы тела и резкое истощение.
 - **Печень:** воспалительные, застойные или дистрофические процессы.
 - **Сердце:** возрастает вероятность инфаркта.
 - **Дыхательная система:** хроническое воспаление, снижение обоняния, его потеря.
 - **Репродуктивные органы:** у наркоманов-мужчин развивается импотенция, у женщин - половая холодность.
 - **Повышается склонность к самоубийствам** (в 5-20 раз).
 - **Преждевременная смертность.**



Социальные последствия

- **Человек перестает быть частью общества.** Все, что раньше было значимым, дорогим, любимым, теряет смысл.
- Попытки родителей помочь ребенку вызывают у него раздражение и злость.
- Появляются проблемы с работой и учебой.
- Понятия о моральных нормах становятся размытыми, что часто приводит к конфликту с законом.
- Зависимый медленно приспосабливает свою жизнь к тому, чтобы облегчить доступ к наркотику, вся его социальная активность связана с наркотиком, и как взаимодействовать с обществом без наркотика, он не знает.
- Лица, употребляющие наркотики, теряют друзей, товарищей, приемлемые социальные связи (потеря социального окружения). Вместо этого появляется новое окружение - зависимое от наркотиков.



Правда и мифы о наркотиках

МИФ

Наркотики раскрашивают краски серые будни, приносят в жизнь что-то новое, необычное.

ПРАВДА

Однако это только в самом начале и очень мгновенно.... Чем дальше, тем больше жизнь перестает быть радужной картинкой. Начинаются проблемы – где взять денег, чтобы купить очередную дозу. Веселье и новизна ощущений исчезают. Приходит, озлобленность, агрессия, депрессия....

**НАРКОТИКИ - это уже не круто.
Сегодня модно
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**



Правда и мифы о наркотиках

МИФ

Наркотики помогают справиться человеку с жизненными проблемами, конфликтами с родителями, пустотой, неуверенностью в себе и в завтрашнем дне.

ПРАВДА

Человек вместо того, чтобы решать сложные вопросы, устраняется от них, позволяя событиям развиваться самостоятельно. А в реальности еще и другие проблемы присоединяются – это как снежный ком, все к одному.... Таким образом, проблемы только усугубляются.

**НАРКОТИКИ - это уже не круто.
Сегодня модно
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**



Правда и мифы о наркотиках

МИФ

Существуют «легкие» наркотики и они совершенно безопасны.

ПРАВДА

Наркологи не разделяют наркотики по степени легкости. Тяжелые последствия для человеческого организма вызывает любое наркотическое вещество, все дело во времени. Любой наркотик вызывает привыкание и делает человека своим рабом. К тому же **срок за хранение и распространение любых наркотических средств одинаковый.**

**НАРКОТИКИ - это уже не круто.
Сегодня модно
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**



СПАЙС - ОПАСЕН!

**НАРКОТИКИ - ЗАТЯНУТ,
И СРАЗУ НЕ ПОЙМЕШЬ!**

**Где "славу" обретешь,
а где и жизнь...
всю потеряешь!**



ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ

По информации, предоставленной
ГБУЗ «Оренбургский областной
клинический наркологический диспансер»

СИНТЕТИЧЕСКИХ НАРКОТИКОВ (СПАЙС)

Спайс: порошок, похож на обычную соду. Способы применения разнообразны. Сначала хватает одной – двух затяжек. Затем увеличивается частота употребления и доза. Позднее, начинают курить неразведенный порошок. С этого момента наркоман уже не может обходиться без смеси и испытывает невероятный дискомфорт и беспокойство, если наркотика нет при себе.

НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ, ЧТО ПРИ ОПЬЯНЕНИИ СПАЙСОМ:



Действие наркотика может длиться от 20 минут до нескольких часов.



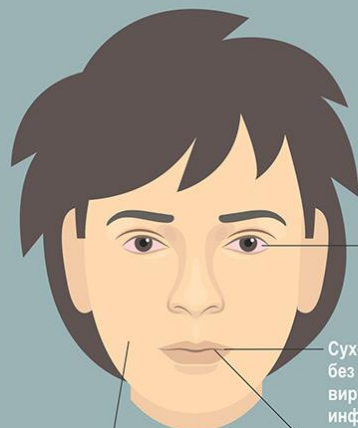
Колебания настроения
Характерны приступы смеха.



Заторженность мышления и речи.
Неподвижность, застывание в одной позе при полном молчании.
Учащенный пульс



Нарушение координации.
Заторженность.



Мутный либо покрасневший белок глаз

Сухой кашель без явных вирусных или других инфекций

Бледность кожных покровов

Сухостью во рту, вызывающая частое употребление жидкости

ОСНОВНЫЕ ПРИМЕТЫ:

ПАДАЕТ УСПЕВАЕМОСТЬ

ПРОПУСКАЕТ УРОКИ

СНИЖЕНИЕ ПАМЯТИ

СНИЖЕНИЕ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

ИЗМЕНЯЕТСЯ ЛИЧНОСТЬ

ЛЖЕТ

РЕЗКАЯ СМЕНА НАСТРОЕНИЯ

РАЗВИВАЕТСЯ НАВЯЗЧИВОЕ СОСТОЯНИЕ

ИЗМЕНЯЕТСЯ КРУГ ОБЩЕНИЯ

ПРОПАДАЕТ ИЗ ДОМА НА ДЕНЬ, СУТКИ И НЕСКОЛЬКО СУТОК

ПОЯВИЛИСЬ ДРУЗЬЯ, О КОТОРЫХ НЕ РАССКАЗЫВАЕТ

УХОДИТ ОТ КОНТАКТА С РОДИТЕЛЯМИ

ПРОСИТ ДЕНЬГИ

НАЧИНАЕТ ВОРОВАТЬ ИЗ ДОМА ДЕНЬГИ, ЦЕННЫЕ ВЕЩИ

**НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СПРАВИТЬСЯ С БЕДОЙ САМИ
СВОЕВРЕМЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ**