

Памятка — ПАВ



ОСТОРОЖНО, ПАВ!

ПАВ — психоактивные вещества.

ПАВ: алкоголь, табакокурение, наркотики.

Уважаемые родители!

Это реальность, в которой живут наши дети. В последние годы общество встревожено обилием наркотиков. За короткий срок число наркоманов в России возросло многократно и достигло 4 млн. чел. По данным Минздрава России: в возрасте от 14 до 18 лет спиртные напитки потребляют 88% мальчиков и 93% девочек. Употребляли наркотические и токсикоманические вещества, хотя бы один раз в жизни 56% мальчиков и 20% девочек. Потребляют наркотики в настоящее время 45% мальчиков и 18% девочек.

Невозможно изолировать ребенка от этой реальности просто запретив употреблять наркотики, ходить на дискотеки, гулять в определенных местах. Какие признаки возможного употребления токсических веществ можно заметить у ребенка? Их можно подразделить на 3 вида: физиологические, поведенческие, очевидные.

К физиологическим относят:

Покраснение лица и склер глаз, расширенные зрачки, ритмические движения глазных яблок по горизонтали, смазанная речь, шаткая походка, мутный взгляд, некординированные движения, резкая смена настроения, раздражительность.

Поведенческие признаки:

Беспричинное возбуждение или вялость; повышенная активность, нарастающая апатия и безразличие; уходы из школы и дома; ухудшение памяти и внимания: невозможность сосредоточиться; бессонница; отдаление от родных; постоянные просьбы денег; вранье; неопрятность во всем; время провождения в компании асоциального типа.

И очень очевидные признаки:

Непонятный или специфический запах; пустые тюбики или баночки из-под технических жидкостей; целлофановые мешочки в карманах одежды; непонятные пятна на одежде.

Что делать, если Вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет токсические вещества?

1. Не паникуйте. Если Вы обнаружили непонятный запах или следы на одежде, это не значит, что Ваш ребенок токсикоман и погибнет. Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли Вы сами справиться в данной ситуации, или все же стоит обратиться к специалистам. И постарайтесь стать для своего ребенка союзником, а не врагом.
2. Сохраните доверие. Ваши угрозы, крики, запугивание лишь оттолкнут Вашего ребенка и заставят его замкнуться.
3. Оказывайте поддержку «Мне не нравится то, чем занимаешься, но ты мне дорог, и я хочу помочь тебе» — вот основная мысль, которую Вы должны донести до подростка. Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий, поощряйте интересы и увлечения подростка, интересуйтесь его друзьями. И всегда помните о личном примере. Дети видят, как Вы справляетесь с собственными зависимостями.
4. Обратитесь к специалисту. Если Вы не справляетесь с проблемой самостоятельно, обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу обращаться к наркологу. Лучше начать с психолога или психотерапевта. Эти специалисты смогут более точно и объективно оценить ситуацию и вместе с Вами и Вашим ребенком попробовать найти выход из ситуации. Если же Вы чувствуете, что у ребенка развилась стойкая зависимость от психоактивного вещества, не теряйте время – обратитесь к наркологу.

Как 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 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.
- Учите ребенка говорить «НЕТ» важно, чтобы он в семье имел на это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.
- Учите ребенка, как решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите путь решения проблемы с ним вместе.