27 января - 2 февраля Неделя профилактики употребления наркотических средств

Наркотики – это вещества, которые воздействуют на нервную систему и вызывают изменение сознания человека.

Основной признак развития наркомании: привыкание к наркотику, необходимость увеличивать дозу и частоту приема, появление физической зависимости от наркотика – появление абстинентного синдрома, или «ломки», в отсутствие очередной дозы.

Алкоголь и табак тоже относятся к психоактивным веществам, хоть юридически наркотиками не считаются.

Употребление наркотиков вызывает изменения психики, замкнутость, обеднение эмоциональных реакций, расстройства восприятия, двигательные нарушения. Поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток и развитие цирроза. А из-за постоянной стимуляции систем организма у наркоманов быстро истощается сердечная мышца, и значительно снижается иммунитет. Кроме того, из-за пользования общими шприцами и частого отсутствия половой гигиены наркоманы нередко заражают друг друга гепатитом В и С, сифилисом и ВИЧ-инфекцией.

Помните, не существует безвредных наркотиков, даже к «легким» наркотическим веществам возникает достаточно быстрое привыкание, а переход к более «тяжелым» не заставит себя долго ждать.

Наркотическая зависимость - всегда прямой путь к нарушению психического состояния здоровья человека, которая приводит к ранней гибели, разрушает не только жизнь наркомана, но и жизнь его близких!





СДЕЛАЙТЕ ЭТО СЕЙЧАС, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПРОБЛЕМУ В БУДУЩЕМ



Вы все еще думаете, что зависимыми становятся исключительно дети из бедных и неблагополучных семей? Это не так. К сожалению, причина – не в достатке, а в **неверно выстроенных отношениях** между родителями и ребенком.

Уважаемые взрослые, соберитесь и сосредоточьтесь. Обратите внимание на своего ребёнка. Уделите ребёнку Минуту Внимания! Выслушайте его! Поймите его! Да, уважаемые родители, очень часто нам лишь кажется, что мы слушаем своих детей, а на самом деле – это далеко не так. Ведь слушать – это не только слышать звучание голоса, отдельные слова и целые фразы. Это, во-первых, понимать их значение, сосредотачиваясь на этом и никуда не отвлекаясь в момент слушания. И, во-вторых, это – стремление понять говорящего, причём не только тему его речевого сообщения, но его личное восприятие данной темы, его чувства и эмоции, его состояние и его душевно-эмоциональные нужды.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! СЛУШАЙТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА ВО ВСЕ УШИ, ВО ВСЕ ГЛАЗА, ВО ВСЕ МОЗГИ, ВО ВСЮ ДУШУ, ВО ВСЁ СЕРДЦЕ!

7 ВАЖНЕЙШИХ ПРАВИЛ, КАК УСЛЫШАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА

1. Начинайте слушать, что говорит ребенок, как только он начинает говорить первые словосочетания. Общение с детьми – это как поддержание постоянной спортивной формы: пропустил тренировку и уже отстал! Не упускайте любого момента пообщаться с вашими детьми.
2. Всегда смотрите ребенку в глаза. Если это невозможно (например, вы следите, чтобы не сбежало молоко на плите), вежливо извинитесь, как извинились бы перед взрослым. Так Ваш ребенок научится уважать собеседника.
3. Тихо побудьте какое-то время в поле зрения ребенка. Посидите на краешке песочницы, посмотрите мультики, которые он смотрит. Поправив на ночь одеяло, присядьте на минутку.
4. Правило четвертое. Короткое. Сердиты? Считайте до 10-ти, прежде чем отругать ребенка.
5. Задавайте обдуманные вопросы, имейте ввиду, что вопросы, начинающиеся со слов: «А почему ты...», вызывают у ребенка только желание обороняться.
6. Старайтесь не всегда поправлять произношение или грамматику ребенка. Оставьте все другие мысли и дела, когда он с вами разговаривает. Постарайтесь показать ему, что вы его понимаете, сочувствуете, хотите помочь.
7. Правило седьмое и главное: просто любите и учитесь слушать своих детей!

Если ребенок Вам доверяет, он знает, что может обратиться к Вам за помощью или советом. Можете быть спокойны: в случае столкновения ребенка с предложением попробовать наркотики, он либо откажется от него самостоятельно, либо расскажет Вам об этом, и Вы сможете подсказать ему, как себя вести.

КАК РАСПОЗНАТЬ, ЧТО ПОДРОСТОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ

Внешние признаки:

- Зрачки неестественно сужены / расширены, покраснение глаз.
- Нарушенная координация движений, заторможенность, нарушение речи, походки.
- Специфический запах (смесь табака с иным запахом – сладковатым или горьким, может быть запах ацетона), небрежность в одежде.
- Нарушение сна, аппетита, постоянная жажда.

Поведение:

- Резкие перемены в характере, частая необоснованная смена настроения: от чрезмерной веселости и болтливости до замкнутости и депрессии.
- Нарушение памяти, способности логически мыслить, снижение успеваемости.

Изменение привычек:

- Потеря интереса к старым увлечениям, смена круга общения, скрытность (стремление все закрыть на ключ: комнату, ящики стола и т.п.).
- Телефонные разговоры или онлайн-переписки с новыми незнакомыми лицами, с использованием непонятных слов.
- Вы можете найти у ребенка непонятные предметы: незнакомые таблетки или порошки, маленькие пакетики, пузырьки, поврежденные пластиковые бутылки или жестяные банки, пипетки и т.д.
- Если в доме курят, обратите внимание на пепельницу: если в ней появляется сигаретный табак, то это может означать, что сигарета была частично «выпотрошена», чтобы заменить табак на курительную смесь.
- Необъяснимое увеличение карманных расходов, пропажа вещей и денег из дома.

