

Информационно-просветительский буклет для родителей по раннему выявлению употребления наркотических веществ у несовершеннолетних

Уважаемые родители!

**Вы, безусловно, – самые близкие и значимые
для ребенка люди.**

Вы стремитесь быть успешными родителями.

**Вы испытываете тревогу и беспокойство за будущее
и настоящее своего ребенка.**

**Это – здоровые эмоции, они заставляют действовать, своевременно
прояснять то, что вас беспокоит.**

Одной из главных угроз национальной безопасности в сфере здравоохранения и здоровья нации является массовое распространение наркомании, повышение доступности психоактивных и психотропных веществ. Основным методом решения данной проблемы является направленность государственной политики Российской Федерации на профилактику употребления психоактивных веществ и предотвращение роста уровня социально-опасных явлений.

Проблема наркомании ежедневно охватывает десятки семей, и от этого никто не застрахован. Риск попасть в зависимость постоянно растет: появляются новые виды наркотиков.

Причины употребления наркотиков в молодежной среде, как правило, связаны с отсутствием у подростка сил справиться с имеющимися проблемами, трудностями в учебе, непониманием со стороны родителей, отсутствием друзей, постоянных интересов, увлечений.

Именно поэтому, уважаемые родители, вы всегда должны быть на чеку, вооружившись знаниями, которые помогут своевременно оказать необходимую помощь и предотвратить беду.

Помните! Чем раньше вы заметите неладное, тем легче будет справиться с бедой.

Тестирование методом иммунохроматографической диагностики (экспресс-тест) – это надежный и эффективный инструмент для ответа на вопрос: употреблял ли человек наркотические вещества на протяжении последних 2–3 суток.

Зачем нужен экспресс-тест?

- Может снять необоснованные подозрения в употреблении наркотиков, связанные с изменением поведения подростка (скрытность, напряженность в отношениях с родителями, агрессивность, снижение успеваемости и т. д.).
- Поможет не упустить начало приобщения к наркотикам
- Может стать началом серьезного разговора родителей и молодого человека о последствиях употребления наркотиков и о том, кому выгодно формировать у него такие привычки.
- Даст шанс предотвратить развитие наркотической зависимости на ранней стадии употребления наркотиков.

В чем преимущества теста?

- **Простота и удобство:** самодиагностика с помощью тестов позволяет получить результат дома, не требует дорогостоящего оборудования и специальных навыков.
- **Надежность:** достоверность тестов достигает 99,8%, при этом каждый диагностический тест имеет встроенный внутренний контроль, позволяющий убедиться в том, что процедура тестирования проведена правильно.
- **Объективность:** ни вы, ни ваш ребенок, естественно, не заинтересованы в обнаружении несуществующей болезни.
- **Экономичность:** экономия времени на проведение обследования.

- **Анонимность:** это особенно важно при выявлении фактов употребления наркотиков.
- **Своевременность:** результат можно получить за считанные минуты и в зависимости от него решать, предпринимать какие-то меры или, благополучно развеяв сомнения, продолжать вести обычную жизнь.

Нужно ли тестирование вам, вашей семье?

Да – если опасаетесь, что ваш ребенок начал употреблять наркотики.

Вы можете заподозрить потребление вашим ребенком наркотиков, если замечаете поведенческие, физиологические признаки употребления наркотиков, а также признаки наркотического опьянения.

Поведенческие признаки употребления наркотиков:

- нарастающая скрытность ребенка;
- сонливость или, наоборот, бессонница;
- снижение интереса к учебе, увлечениям, прогулы уроков и дополнительных занятий;
- ухудшение памяти и внимания, снижение успеваемости;
- увеличение финансовых запросов, пропадание из дома денег или ценных вещей;
- появление новых подозрительных друзей;
- появление неопрятности во внешнем виде, склонность к прослушиванию специфической музыки;
- изменение настроения ребенка по непонятным причинам, появление болезненной реакции на критику;
- изворотливость, лживость, уход от ответов на прямые вопросы;
- появление следов инъекций (т. е. уколов) по ходу вен на руках, ношение одежды только с длинными рукавами независимо от погоды и обстановки;
- обнаружение у ребенка шприца, какой-нибудь сушеной травы, непонятного порошка, таблеток, бумажек, а иногда и денежных купюр, свернутых в трубочки, закопченных ложек, капсул, жестяных банок, пачек лекарств снотворного или успокоительного действия.

Физиологические признаки употребления наркотиков:

- бледность или покраснение кожи;
- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- потеря аппетита, похудение, а иногда – чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
- резкие скачки артериального давления;
- расстройство желудочно-кишечного тракта.

Признаки наркотического опьянения:

- напоминает алкогольное, но без характерного запаха алкоголя изо рта;
- состояние эйфории, т. е. приподнятое настроение, безмятежное блаженство в сочетании с замедлением или ускорением мышления, оживленность, общительность, болтливость, назойливость;
- возникновение сексуального возбуждения, внезапно сменяющегося недовольством;
- заторможенность мыслительных и мышечно-мускульных реакций, опаздывание с выполнением команд, оцепенелость, вплоть до полного отключения, отсутствие реагирования на обращения;
- полная потеря сознания на длительное время при употреблении большой дозы наркотиков, появление расстройства координации движений, мелкое дрожание пальцев рук, пошатывание при ходьбе, резкие отклонения в сторону от направления движения, ярко выраженная мимика, смазанная, невнятная, замедленная, с внезапными остановками, непоследовательная речь, излишняя жестикуляция;
- обвисшие губы, полузакрытые веки, расширенные зрачки независимо от освещения, повышенная потливость, учащение пульса, появление бледности или покраснения лица, по окончании действия препаратов – вялость, малоподвижность, безразличие к окружающему, пребывание в дремотном, заторможенном состоянии или впадение в глубокий сон.

Будьте внимательны к своим детям!

Последовательность действий при подозрении ребенка в употреблении наркотиков:

1. Узнайте как можно больше сведений о действиях, последствиях различных психоактивных веществ.

Обладая этими сведениями, будьте внимательны, не обнаруживаете ли вы признаки, указывающие на то, что ваш ребёнок употребляет наркотики. Если ваши предположения подтвердились, не притворяйтесь, что всё в порядке.

2. Начинайте действовать. Найдите в себе силы для решения ситуации. Криком на ребенка, битьем, угрозами вы ничего не добьетесь. Найдите смелость сказать ему о своих подозрениях прямо такими словами: «Мне кажется, что ты принимаешь наркотики».

Скорее всего, вы даже не дождётесь честного признания. Наркомаанию (как и алкоголизм) называют «болезнью отрицания», потому что заболевший человек даже самому себе не признаётся в своей зависимости, ему всегда кажется, что стоит только захотеть – и он сможет отказаться от привычки.

Вы просто обязаны сказать своему ребенку, что не одобряете этот выбор, и сделать всё, чтобы он имел полную информацию о том, что его ждёт в будущем, какие необратимые процессы будут происходить в организме, если отказаться от лечения.

Самое сложное – понять, что ваш ребёнок может не отказаться от употребления наркотика сразу после разговора с вами. Но при этом он должен знать, что ответственность за свой образ жизни (и за последствия своей болезни) он несёт самостоятельно.

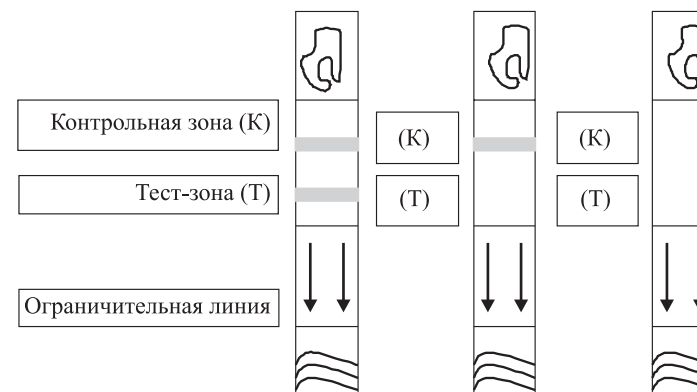
Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны, обязательно обратитесь за помощью к специалистам. Большинство консультантов и психологов уверены, что лечение нужно начинать с близких. Речь здесь идёт далеко не о медикаментозном лечении. Речь идет о достаточно долгой, затрагивающей разные сферы жизни семьи и личности человека медицинской и психосоциальной помощи.

Предложите подростку провести в домашних условиях тестирование методом иммунохроматографической диагностики.

Как провести тестирование в домашних условиях

1. Объясните вашему ребенку, что он будет подвергнут экспресс-тестированию. Это не недоверие: контролировать в разумных пределах действия своего ребенка – ваше законное право и обязанность как родителя.
2. Возьмите чистый сухой пластиковый стакан.
3. Попросите ребенка в вашем присутствии собрать мочу в стакан.
4. Вскройте упаковку тест-набора, разорвав ее вдоль прорези.
5. Извлеките полоску и погрузите ее вертикально в мочу до уровня ограничительной линии на 30–60 секунд.
6. Выньте полоску и разместите ее на горизонтальной сухой поверхности.
7. Оцените результаты реакции в течение 10–15 минут.

Интерпретация результатов экспресс-анализа



Результат	Отрицательный результат	Положительный результат	Ошибка тестирования
Характеристика видоизменения тестового материала	Выявление по одной полосе розового цвета любой четкости и интенсивности окраски в тестовой зоне на уровне маркировки Т (тест), в том числе слабой интенсивности, и в контрольной зоне на уровне маркировки К (контроль)	Выявление в контрольной зоне на уровне маркировки К (контроль) одной полосы розового цвета любой четкости и интенсивности окраски и полное отсутствие второй полосы в тестовой зоне на уровне маркировки Т (тест)	Если в течение 15 минут полосы не выявляются или появляется полоса на уровне маркировки Т (тест) без полосы на уровне маркировки К (контроль)
Вывод	Наркотик не выявлен	Наркотик выявлен	Результат не ясен
Действия		Необходимо обратиться за помощью к специалистам	Анализ необходимо повторить с помощью другой полоски*

Примечание. * Если по результатам повторного тестирования вторая тест-полоска дала отрицательный результат, то тест считается **отрицательным!**

8. Собранную мочу оставьте для возможного повторного анализа.
9. При положительном либо ошибочном результате тестирования повторить все действия в той же последовательности.

Результаты тестирования получены, что делать?

ПРИ ОТРИЦАТЕЛЬНОМ РЕЗУЛЬТАТЕ

Вы испытаете **радость**, что тест дал отрицательный результат.

Чтобы навсегда сохранить веру в ребенка и себя:

1. Сами живите яркой, наполненной, здоровой жизнью!

Ребенок – это зеркало, отражающее своих родителей. Мы воспитываем ребенка собой – не своими советами, нравоучениями, нотациями, а своим поведением, своей повседневной жизнью. Согласно данным опросов, наиболее частым мотивом употребления наркотиков является «неудовлетворенность жизнью и желание отвлечься от нее».

2. Будьте вместе со своим ребенком!

Старайтесь проводить с ним как можно больше времени, делайте все вместе с ним: рисуйте, ходите в театр, делайте домашнюю работу, занимайтесь спортом, обсуждайте прочитанные книги. Будьте в курсе его школьной жизни, приглашайте к себе домой его друзей. Не контролируйте его, а живите с ним одной жизнью.

3. Любите своего ребенка и принимайте его таким, какой он есть!

К употреблению наркотиков наиболее склонны подростки с низкой психоэмоциональной устойчивостью, склонные неадекватно реагировать на стресс, не умеющие найти выход из психотравмирующей ситуации, имеющие высокий уровень притязаний и низкую самооценку.

Почаще хвалите своих детей, обнимайте, говорите, что вы их любите. Критикуйте и оценивайте не его личность, а отдельные поступки. Не скупитесь на улыбки и поощряйте даже малейшие достижения.

4. Не опоздайте! Вовремя дайте ребенку всю необходимую информацию.

Научите его отвечать решительным отказом на предложение попробовать наркотики. Эксперименты детей с психоактивными веществами

начинаются уже с 3–4-го класса. Ваша информация должна опередить негативное влияние наркоманов, их рекламу «самого крутого и модного кайфа». Не оставьте вашего ребенка безоружным!

Научите ребенка говорить «нет» наркотикам!

Сказать «нет» – это целая наука, которую, кстати, не всегда до конца постигают даже взрослые люди.

Объясните ребенку, что, отказывая, важно смотреть собеседнику в глаза. Его голос должен быть твердым и уверенным. Он имеет право принимать решения, говорить «нет» и не чувствовать себя виноватым – просто помогите ему это осознать.

Некоторые примеры или сценарии отказа:

1. «Нет, я не употребляю наркотики». Это ответ, который не требует объяснения и может звучать вслед за предложением любого вида наркотиков.
2. Категорически нельзя обсуждать причину своего отказа от наркотиков и вступать в полемику с предложившим его.
3. Необходимо как можно скорее уйти из этой компании и по возможности ограничить общение с этими людьми в дальнейшем.

ПРИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ РЕЗУЛЬТАТЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

Вы испытываете:

- **чувство вины** за ребенка («Где упустили? В чем наша ошибка?»);
- **гнев** на себя и ребенка и **бессилие** изменить то, что уже свершилось? («А что я теперь могу сделать?»);
- **стыд и недоверие** к окружающим («Вы меня не понимаете... у Вас ведь нет ребенка-наркомана...»);
- **страх** быть отвергнутым родственниками, друзьями.

Помните! Полученный результат – отправная точка для построения вами нового образа жизни как ответственного родителя, готового помочь вашему любимому ребенку справиться с его проблемами.

Диагностика с применением тестов – это лишь первый шаг, после которого в случае установления фактов употребления наркотика обязательно нужно обратиться к врачу психиатру-наркологу, клиническому психологу.

Помните! Без вашего активного участия в ситуации вашего ребенка к лучшему ничего не изменится. Эта проблема очень трудна, но разрешима.

Как реагировать, если ваш ребенок подтвердил, что употребляет наркотики?

1. Будьте спокойны, держите себя в руках, ведь для вашего ребенка было очень сложно рассказать вам о том, что он принимает наркотики, и он, в свою очередь, ждет от вас поддержки и помощи, а вовсе не нервного срыва.
2. Поблагодарите ребенка за доверие и честность и четко обозначьте свою позицию: я люблю и принимаю тебя, но я не принимаю употребление наркотиков.
3. Постарайтесь узнать, как долго, что именно и в каких количествах ребенок употребляет, что он получает от употребления, но помните: это не допрос, а беседа. Будьте тверды, но внимательны к чувствам ребенка.
4. После беседы позвоните на телефон «горячей линии», опишите ситуацию и выслушайте все рекомендации.
5. Пройдите обследование.

Помните! Определить, сформировалась зависимость или нет, может только специалист. Не делайте скоропостижных выводов и не отчаивайтесь.

Получить консультацию психиатра-нарколога, клинического психолога, пройти дополнительное обследование вы и ваш ребенок можете в Центре медико-психологической помощи детям и подросткам ГБУЗ «Тверской областной клинический наркологический диспансер» по адресу: г. Тверь, Перекопский пер., д. 13, тел. 555-195, 55-95-90, или у психиатра-нарколога по месту жительства.

Дорогие мама и папа!

1. Не скрывайте от меня своих чувств и реакций, связанных с неприятным для вас открытием. Не кричите, не устраивайте истерик и не ругайтесь. Сделайте паузу, осознайте чувства, которые в данный момент испытываете, выдохните. Поделитесь со мной своей тяжестью и болью, не прячьте их. Ваше доверие только прибавит мне взрослости и ответственности.
2. Не требуйте от меня объяснений, почему я употребляю наркотики, алкоголь, курю и пр. Я редко могу найти истинные причины, поэтому подменяю их простейшими внешними поводами, в которых почему-то всегда виноват кто-то другой. Чем больше вы настаиваете на обсуждении, тем больше я привыкаю лгать не только вам, но и самому себе.
3. Не верьте мне, когда я хочу вас убедить, что я ещё маленький. Обратите внимание, что я делаю это только тогда, когда мне это выгодно. Во всех остальных ситуациях я вполне большой и самостоятельный. Просто я хочу таким образом избавиться от ответственности за свое наркотическое (алкогольное и пр.) поведение и переложить её на вас.
4. Не угрожайте мне всеми смертными карами, не обещайте того, чего никогда не сможете выполнить по отношению ко мне. Ваше мужество совершить поступок и действия вместо слов гораздо убедительнее, чем очередная словесная проработка.
5. Не скрывайте от значимых для меня знакомых и родственников, что я курю, выпиваю, употребляю наркотики. Как бы больно и стыдно вам ни было, их необходимо честно предупредить, потому что это означает вашу готовность бороться, а, кроме того, может уберечь их детей и сохранит к вам хорошее отношение.
6. Никогда не говорите: «Я в твои годы...». Вам это кажется положительным примером, а мне – прямым намёком на мою несостоятельность и никчемность.

Вы все это знаете... Теперь главное – понять.

Прочитайте еще раз.

Контактные адреса и телефоны

ГБУЗ «Тверской областной клинический наркологический диспансер»:

г. Тверь, ул. Королёва, д. 10.

Тел.: 51-52-80, 51-52-38, 72-13-80, 51-59-01, 50-44-44

ГБУЗ «ТОКНД», отделение медико-психологической помощи для детей и подростков:

г. Тверь, Перекопский переулок, д. 13. Тел.: 555-195

ГБУЗ «ТОКНД», стационар:

г. Тверь, Санкт-Петербургское шоссе, д. 50. Тел.: 55-94-85, 55-42-77

Телефон поддержки: 559-590

E-mail: tverond@mail.ru

Сайт: tverond.parking.ru

Код города 8 (4822)

Средства для издания данной печатной продукции выделены в рамках реализации долгосрочной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотическими средствами, психотропными веществами и их незаконному обороту в Тверской области на 2010–2012 годы».

ООО «Издательство «Триада». ИД № 06059 от 16.10.01 г.
170034, г. Тверь, пр. Чайковского, 9, оф. 504.
Тел./факс: (4822) 42-90-22, 35-41-30.
E-mail: triada@stels.tver.ru
<http://www.triada.tver.ru>

Подписано к печати . . 12. Формат бумаги 60×84 ¹/₁₆.
Бумага офсетная. Усл. печ. листов 1. Тираж ??? экз.

Заказ № ??????

Отпечатано в филиале ОАО «ТОТ» Ржевская типография.
г. Ржев, ул. Урицкого, д. 91