

Обратившись по номеру телефонной горячей линии ФСКН граждане могут получить необходимую консультацию, оставить информацию, которая может представлять оперативный интерес:

**8 (800) 345-67-89**

Линия работает в круглосуточном режиме и бесплатно.

#### **Телефоны «горячей линии» регионального управления наркоконтроля**

- Архангельск — (8182) 42-16-16.
- Северодвинск — (8184) 56-87-50
- Котлас — (81837) 3-16-99
- Вельск — (81836) 6-09-63
- Плесецк — (81832) 7-18-74

#### **Можно ли вовремя остановить катастрофу?**

Наркомания — эпидемия нашего века, которая распространяется в том числе и на детей. Причем более всего «заражению» подвержены подростки.

Проблема вызывает страх, негатив, боль, сочувствие, и мало кто задумывается над тем, что надвигающуюся беду можно предотвратить, если вовремя заметить.

#### **Почему подросткам интересны наркотики?**

Пубертатный период — это время бурь и страстей, становления и принятия себя и мира. Тинейджеры плохо понимают жизнь вокруг, но пытаются найти в ней свое место. Им важно войти в общество, уже имея определенный жизненный опыт. Они хотят иметь собственное мнение обо всем, что происходит в мире взрослых. Подростки переживают личные драмы, волнуются по поводу своих интересов, получают уроки отношений с противоположным полом, а потом чувствуют себя нецененными, разочарованными.

И тут в их жизни появляются наркотики, которые меняют сознание, сложное, по ощущениям детей, делают легким, снимают барьеры в общении со сверстниками, заставляют иначе смотреть на себя и на свою внешность, чувствовать себя привлекательными, уверенными, раскрепощенными. Подростки не думают о последствиях. Подростки пробуют. Так начинается катастрофа.

#### **Основные мотивы интереса к наркотическим веществам**

Внутренние:

- стремление к новым впечатлениям, желание пережить приключение;
- стремление быть «своим» в компании;
- поиск методов «отключения» от реальности, ухода от неприятностей;
- желание иметь собственный реальный опыт.

Внешние:

Кроме глубоких внутренних стимулов есть масса внешних обстоятельств, обладающих функцией «пинка» к употреблению наркотиков:

- проблемы в учебе, особенно резкие и глубокие;
- семейные проблемы;
- конфликты с педагогами, сверстниками, родителями;
- алкогольная или наркотическая зависимость родителей;
- «гиперопека» в семье;
- эмоциональная депривация в семье (отвержение родителями);
- статус «золушки» или «козла отпущения» в семье.

Перечисленные проблемы могут иметь самые разнообразные конфигурации, но важно то, что подростки не способны справиться с ними самостоятельно. При этом отстраниться от ситуации ребенок также не может, поэтому ищет способы ухода от проблем. Наркотики дают иллюзию такого ухода.

### **Признаки употребления подростками наркотиков**

Наркотизацию легче предотвратить, чем излечить. Поэтому важно обращать внимание на любые изменения в поведении подростков. И, хотя главной их особенностью в этом случае является скрытность, все же, если проявить бдительность, у тинейджеров можно легко обнаружить некоторые характерные признаки наркотизации:

- частую смену настроения без явных поводов;
- раздражительность, агрессивность;
- лживость, скрытность;
- частые приступы усталости;
- вялость, сонливость;
- изменения в сфере общения: потерю старых контактов и появление новых «подозрительных» приятелей;
- проблемы с аппетитом;
- апатию, потерю интереса к прошлым увлечениям;
- появление материальных трудностей, подозрительных трат;
- появление в доме непонятных предметов (например, чайных ложек, которые ребенок носит в сумке);
- замыкание дверей в шкафах или в комнате;
- непонятные следы на теле, напоминающие уколы или порезы;
- странные пятна на одежде.

### **Как помочь наркотизированному подростку?**

Если вы заподозрили признаки наркомании, то всегда помните, что не нужно впадать в панику. Понятно, сохранять спокойствие в такой ситуации непросто, но только оно поможет вам правильно себя вести. Задача родителя — остановить катастрофу, и ему это по силам. Не устраивайте скандалов, этим вы лишь усугубите ситуацию и отвернете от себя ребенка, лучше выработайте четкий план действий.

1. **Проанализируйте ситуацию.** Поймите, что именно вызывает у вас тревогу (расширенные зрачки ребенка, следы от уколов на его теле и т. д.). Помните, что вывод о наркотизации можно делать при наличии проблем в комплексе, то есть тревожных сигналов должно быть несколько.

2. **Добейтесь доверительных отношений**, не отталкивайте ребенка от себя назидательным тоном и агрессией. Пообещайте ему, что поймете его в любом случае и примите правду, какой бы она ни была.
3. **Убедите ребенка сходить к специалисту**, чтобы выявить степень зависимости и определить, какие именно препараты употребляет ребенок. Скорей всего, выполнить этот пункт будет сложнее всего, поэтому не бойтесь обратиться за помощью к психологам.
4. **Помогите ребенку найти новые интересы**, и если он нуждается в серьезном лечении, и если пробовал наркотики несколько раз и пока не приобрел зависимости. В первом случае новые интересы ускорят реабилитацию и социализацию подростка, лечившегося от наркомании; во втором — помогут отвлечься от пагубной привычки и сменить круг знакомых.
5. **Определите вместе с ребенком метод лечения**, если это необходимо. Будьте с ним откровенны, вместе выбирайте клинику и врача, обсуждайте различные варианты терапии, говорите с подростком, как со взрослым человеком, который болен и который должен выздороветь, а не как с ребенком, в которого вы больше не верите.
6. **Не оставляйте ребенка одного**, обеспечьте постоянное общение с ним, но не слежку. Показывайте, что вы ему доверяете. Не контролируйте каждый его шаг, дайте ему шанс самому исправить свои ошибки.
7. **Постоянно демонстрируйте свои доверие и любовь.**

Но помните, что наркотики — это проблема, которую легче предотвратить. И лучший способ профилактики — это внимание к подростку, к его жизни и к его проблемам. Будьте другом для своего ребенка и, возможно, тогда ему не захочется «сесть на иглу». Спросите себя прямо сейчас, когда вы в последний раз проводили с ним время, когда обсуждали его проблемы, знаете ли, в кого он влюблен и с кем дружит. Если нет, то скорее исправляйте ситуацию. Вы очень нужны своему ребенку.

#### **Помощь в Архангельской области оказывают:**

*г. Архангельск — Центр наркологической помощи подросткам: +7 (8182) 61-59-09*

*г. Северодвинск — реабилитационный центр «АУРА»: 8-952-255-05-01*

*г. Котлас – психоневрологический диспансер, запись к наркологу: 8(81837) 2-10-05*

*Анонимные Наркоманы, г. Архангельск: 8-906-285-51-66*

*Группа самопомощи для родственников и друзей наркоманов НАР-АНОН «ЛАДИЯ», г. Архангельск: 8-921-086-37-93*

*Телефон доверия для семей, где есть дети с зависимостью: 8 (8182) 68-51-04 (раб. дни с 9:00 до 17:00)*