



Наркотики і діти, що потрібно знати батькам

Наркотики – це речовини, які спричиняють отруєння організму, призводять до психологічної та фізичної залежності, послаблюють волю, шкодять здоров'ю людини, скорочують її життя. Систематичний вжиток наркотику, як

правило, викликає потребу у збільшенні доз.

Абсолютно усі наркотики за походженням – отрута, яка вражає всі системи органів та тканин, а особливо нервову систему, мозок, статеву систему, печінку та нирки. Людина, навіть з самим міцним здоров'ям, при регулярному вживанні наркотичних речовин виживає не більше 10 років, більшість помирає набагато раніше, та навіть від перших доз!

У наслідок вживання наркотиків виникає захворювання – **наркоманія**, що призводить до глибокого виснаження організму людини, порушення його життєвих функцій.

Підлітковий період є непростим для підлітка, який постійно шукає себе. Водночас цей період – стан хронічних тривог для батьків, адже для життя та здоров'я дитини існує чимало реальних небезпек. Зокрема, підлітки належать до групи ризику стосовно вживання наркотичних речовин.

Часто батьки підлітків звертаються з питанням, як зрозуміти чи приймає дитина наркотики. Зараз у багатьох засобах масової інформації можна знайти список «ознак наркотичної залежності». Однак більшість цих методів відносяться до досить пізньої фази залежності. І такі симптоми як, наприклад, неадекватне збудження або загальмованість, широкі чи вузькі зіниці незалежно від освітлення, порушення мови і рухів, зниження больової чутливості і т.п. кажуть, як правило, про те, що проблема вже сильно запущена.

Рання ознака можливої наркоманії – будь-яка кардинальна зміна способу життя вашої дитини. Наприклад, він їв багато – почав їсти мало, або навпаки; був товариським – став замкнутим; лягав спати пізно – тепер лягає рано і т.п. Якщо у нього змінилися інтереси, захоплення, пристрасті, характер... Звичайно, для цього треба добре знати, як і чим живе ваша дитина. **Спостерігайте за поведінкою своєї дитини!**

Ознаки вживання наркотиків на ранніх стадіях, які повинні привернути вашу увагу в першу чергу:

- **Різкі перепади настрою**, ніяк не пов'язані з реальною дійсністю, яка оточує вашу дитину. Наприклад, веселість і енергійність швидко змінюються апатією, байдужістю, небажанням нічого робити. І ці цикли не пов'язані з успіхами чи неуспіхами в школі, з друзями, вони ніби самі по собі.

- **Зміна ритму сну:** дитина протягом дня може бути сонлива, млява, повільна, а до вечора, прийшовши з прогулянки, проявляє енергійність, бажання що-небудь робити, не засинає вчасно. Ви можете бачити, що вона всю ніч безперервно займається комп'ютером, грає на гітарі, прослуховує музичні записи, а на другий день знову сонлива, загальмована.
- **Зміна апетиту і манери вживання їжі, у дитини змінюється ритм їжі:** він може цілими днями нічого не їсти, не потерпаючи від голоду, і раптом, прийшовши з прогулянки, з'їдає півкастріолі борщу.

Це фізіологічні зміни в організмі дитини, які Ви легко можете виявити. Але ви повинні знати, що ознаки можуть бути тільки основою для підозри. **У першу чергу, ви повинні відверто поговорити з дитиною.** Ця розмова дуже складна – і для вас, і для вашої дитини, – тому дуже важливо, щоб ви повелися правильно. Не кричіть, не заочуйте скандалів і не звинувачуйте її. Постарайтеся вести себе спокійно та виважено.

Якщо ж після розмови з дитиною ваші підозри не зникли звертайтеся за консультацією до фахівців. А ще ви можете запропонувати дитині провести експрес тестування на наркотики. **Швидкі тести для визначення слідів наркотичних речовин у сечі** дозволяють батькам вчасно виявити проблему вживання наркотиків підлітками. Для цього достатньо порції мочі та 5-10 хвилин часу. Зміна забарвлення смужки на планшетці або тест-стрічці свідчать про присутність наркотику.

Турбота та контроль з боку батьків, а також вміння дитини відмовити в сумнівній пропозиції допоможуть уникнути їй ризикової поведінки та зберегти здоров'я.

Спостерігайте за поведінкою своєї дитини

Перша спроба наркотичних речовин дитиною ще не є залежністю, скоріше експериментом. Але питання є і в тому, чи той раз, коли ви побачили ознаки є першим.

В будь-якому разі, важливо діяти, бо ситуація може розвиватись стрімко і по сценарію, який ви не замовляли. Ваша мета захистити дитину та застерегти від подальших спроб і як можливий наслідок – залежності

Отже, крок перший: проявіть небайдужість, **поговоріть** про те, що вас насторожило в поведінці дитини, про справи та можливі негаразди. Якщо припущення хоч трохи підтвердиться – проговоріть про шкоду наркотиків та їх вплив на життя. Наголосіть на тому, що в разі будь-якої складної ситуації дитина завжди може звернутись до вас по допомогу без вагань та переживань.

Зараз у багатьох засобах масової інформації можна знайти список «ознак наркотичної залежності». Однак більшість з них відносяться до

досить пізньої фази залежності. І такі симптоми як, наприклад, неадекватне збудження або загальмованість, широкі чи вузькі зіниці незалежно від освітлення, порушення мови і рухів, зниження больової чутливості і т.п. кажуть, як правило, про те, що проблема вже сильно запущена.

Більш надійна рання ознака можливої наркоманії – будь-яка кардинальна зміна способу життя вашої дитини. Наприклад, він (вона) їв багато – почав їсти мало, або навпаки; був товариським – став замкнутим; лягав спати пізно – тепер лягає рано і т.п. Якщо у нього змінилися інтереси, захоплення, пристрасті, характер ... Звичайно, для цього треба добре знати, як і чим живе ваша дитина. Спостерігайте за поведінкою своєї дитини! Звичайно, ці зміни можуть говорити не тільки про те, що в житті вашої дитини з'явилися психоактивні речовини, вони можуть бути і ознаками інших змін, спостерігайте.

ОЗНАКИ ВЖИВАННЯ НАРКОТИКІВ НА РАННІХ СТАДІЯХ:

Ознаки, які повинні привернути вашу увагу в першу чергу:

- *Різкі перепади настрою, ніяк не пов'язані з реальною дійсністю, яка оточує вашу дитину. Наприклад, веселість і енергійність швидко змінюються апатією, байдужістю, небажанням нічого робити. І ці цикли не пов'язані з успіхами чи неуспіхами в школі, з друзями, вони ніби самі по собі.*
- *Зміна ритму сну: дитина протягом дня може бути сонливого, млява, повільна, а до вечора, прийшовши з прогулянки, проявляє енергійність, бажання що-небудь робити, не засинає вчасно. Ви можете бачити, що вона всю ніч безперервно займається комп'ютером, грає на гітарі, прослуховує музичні записи, а на другий день знову сонлива, загальмована.*
- *Зміна апетиту і манери вживання їжі, у дитини змінюється ритм їжі: він може цілими днями нічого не їсти, не потерпаючи від голоду, і раптом, прийшовши з прогулянки, з'їдає півкастрюлі борщу.*

Це фізіологічні зміни в організмі дитини, які легко виявити. Звичайно, кожна окремо взята ознака сама по собі може нічого не означати і може зустрічатися у будь-якої дитини в силу якихось обставин. Але якщо Ви не знаходите в цих обставинах нічого такого, що могло б змінити поведінку або самопочуття вашої дитини, і якщо цих ознак кілька, то треба бити на сполох.

Уважні батьки можуть помітити і такі ознаки:

1. Наростаюча скритність дитини (можливо, без погіршення відносин з батьками). Часто вона супроводжується почастишками і збільшенням часу «гулянь», коли дитина йде з дому в той час, який раніше проводила в сім'ї або за уроками.
2. Падає інтерес до навчання або до звичних захоплень і хобі, може бути, батьки дізнаються про прогули занять.
3. Знижується успішність.
4. Зате збільшуються фінансові запити, і молода людина активно шукає шляхи їх задоволення, випрошуючи гроші у все зростаючих кількостях (якщо починають пропадати гроші з батьківських гаманців або цінні речі з будинку – це дуже тривожна ознака!).
5. З'являються підозрілі друзі або поведінка старих приятелів стає підозрілою. Розмови з друзями ведуться пошепки, незрозумілими фразами або на самоті.
6. Настрій дитини – це дуже важлива ознака – міняється з незрозумілих причин, дуже швидко і часто не відповідає ситуації: добродушність і млявість у скандалі або, навпаки, дратівливість в спокійній ситуації.
7. Нарешті, Ви можете помітити сліди від уколів на руках (в подальшому це будуть не тільки руки, навіть шкіра під волоссям на голові). Раджу вам, не соромлячись, запитувати безпосередньо і досконально про всі незрозумілі і турбуючі вас вчинки і слова вашої дитини. Зараз навколо занадто багато психоактивних речовин і доступ до них може бути простішим, ніж вам здається, щоб заспокоювати себе міркуваннями на кшталт «у всіх так буває» та «можуть же бути таємниці у людини».

Можливо, Вам доведеться випадково відмітити у підлітка шприц, яку-небудь сушену траву, незрозумілий порошок, різнокольорові таблетки з видавленими на поверхні картинками або марки, які не дуже схожі на поштові. Не слухайте ніяких виправдань, пояснень і запевнень, що це «для уроків хімії (або біології) в школі», що «це не моє» і тому подібне – не дайте себе ошукати.

ОЗНАКИ ВЖИВАННЯ НАРКОТИКІВ НА ПІЗНІШИХ СТАДІЯХ:

Симптоми, які можна спостерігати у людей, що приймають наркотики більш-менш тривалий час.

- Зовнішній вигляд і поведінка в тій чи іншій мірі нагадує стан алкогольного сп'яніння, але за відсутності запаху алкоголю з рота або при слабкому запаху, не відповідному станом.
- Зміна свідомості: спотворення, потьмарення.
- Зміна настрою: безпричинна веселість, смішливість, балакучість, злостивість, агресивність, явно не відповідні даній ситуації.

- *Зміна рухової активності: підвищена жестикуляція, надмірність рухів, непосидючість або обездвиженість, млявість, розслаблення, прагнення до спокою (незалежно від ситуації).*
- *Зміна координації рухів: їх плавність, швидкість, домірність (розмашисто, різкість, неточність), нестійкість при ходьбі, похитування тулуба навіть в положенні сидячи (особливо явне при закритих очах), порушений почерк.*
- *Зміна кольору шкірних покривів: блідність особи і всієї шкіри або, навпаки, почервоніння обличчя та верхньої частини тулуба.*
- *Блиск очей.*
- *Сильно звужені або сильно розширені зіниці, що не реагують на світло.*
- *Зміна слиновиділення: підвищене слиновиділення або, навпаки, сухість у роті, сухість губ, сиплість голосу.*
- *Зміна мови: її прискорення, підкреслена виразність, або ж сповільненість, нечіткість, нечіткість мови.*
- *З побутових змін: ви можете помітити зникнення речей або грошей.*

ОЗНАКИ ВЖИВАННЯ НАРКОТИКІВ РІЗНИХ ВИДІВ

Варто сказати, що прийом різних видів наркотиків викликає у людей різні зміни у зовнішньому вигляді та поведінці. Нижче ознаки вживання найбільш поширених наркотиків.

Вживання коноплі, марихуани. Розширені зіниці, червоні очі, почервоніння губ, сухість у роті. Людина стає дуже/постійно рухливою, «весь в русі». Мова прискорена, кваплива. Дуже вірна ознака – сильний апетит, зазвичай під кінець сп'яніння.

Вживання опіатів. Сонливість у найневідповідніші моменти, та різке прокидання і включення в розмову.

Мова повільна, розтягує слова, може по кілька разів говорити про одне й те ж.

Стан добродушний, спокійний, якщо йому нічого не заважає. Дуже вірна ознака – зіниці, які незвично вузькі, не реагують на світло, тобто не розширюються. Шкіра – бліда, але губи можуть бути припухлими, почервонілими. Сильно знижена больова чутливість. Загальні ознаки – порушення режиму сну і неспання (пізно лягає і пізно встає (якщо є наркотик або гроші)).

Вживання психостимуляторів. Надзвичайно жвавий, бурхливий у діях і рішеннях. Не може сидіти на одному місці. Дуже швидко говорить,

перескакує з однієї теми на іншу. Розширені зіниці. Швидко виконує всі справи. Якщо у наркомана є наркотик або гроші на нього, то він може перебувати в такому стані кілька діб.

Вживання галюциногенів. Виникають різноманітні галюцинації: візуальні (він може дивитися на підлогу і бачити там болото зі зміями, з телевізора хтось може з ним розмовляти і т.п.), слухові (чуються голоси, здається, що хто-то з ним говорить). При тривалому вживанні або при припиненні прийому часто бувають депресії, психози.

Вживання снодійних препаратів. Наркотичне сп'яніння схоже на алкогольне. Мова невиразна, заплітається. Буває сухість у роті. Координація рухів порушена. При прийомі деяких снодійних препаратів у великих дозах можуть бути галюцинації.

Вживання летючих наркотично діючих речовин. Наркотичне сп'яніння теж нагадує алкогольне. Має місце гучна зухвала поведінка. Від дитини пахне ацетоном, бензином, клеєм «Момент». Часто бувають галюцинації, з-за них підлітки і починають вживати, галюцинації вони називають «мультиками».

ЩО РОБИТИ, якщо ви підозрюєте ДИТИНИ у вживанні наркотиків?

Більшість батьків, діти яких починають вживати наркотики, стикаються з питанням – що робити і як поводитися в цій ситуації. Чи потрібно щось робити, якщо дитина тільки «спробувала»? Моє глибоке переконання – ***діяти потрібно неодмінно, не можна залишати ці експерименти без уваги.*** Звісно, зовсім не обов'язково, що ваша дитина стане наркозалежною. Досвід вживання наркотиків може виявитися для нього неприємним або безрезультатним, і він втратить до них інтерес. Тим не менше, краще все-таки заздалегідь «підстелити соломки» і зробити все можливе, щоб уникнути можливої трагедії. Інакше згодом ви будете себе корити за бездіяльність.

Отже, якими ж повинні бути ваші дії?

Дамо такі рекомендації:

У першу чергу, ви повинні відверто поговорити з дитиною. У цій бесіді потрібно з'ясувати, чому він почав вживати наркотики, коли і за яких обставин це відбулося. Запитайте також про те, як сама ставиться до ситуації, що склалася і що він має намір робити надалі.

Ця розмова дуже складна – і для вас, і для вашої дитини, – тому дуже важливо, щоб ви повелися правильно. Не кричіть, не закорчуйте скандалів і не звинувачуйте у всіх тяжких. Постарайтеся вести себе спокійно. Відкрито і чесно скажіть, що ви дуже турбуєтеся за її долю і з чим пов'язана ваша тривога.

Разом з тим, не робіть вигляд, що все нормально. Скажіть, що він, звичайно, господар своєї долі, але ви, незважаючи на всю свою любов, не станете жодним чином заохочувати його згубні звички. Що ви не станете жаліти, не будете допомагати грошима і так далі. Що вашу всебічну допомогу вона може одержати тільки в одному випадку – якщо він свідомо і щиро буде прагнути більше не експериментувати з наркотиками.

Головне з цього:

1. Дати зрозуміти, що ви не збираєтеся дозволяти псувати життя дитині, її рідним і близьким.
2. Вам варто дізнатися якомога більше про наркотики, наркоманію, способи детоксикації, лікування, реабілітації; знайти необхідних фахівців та звернутись по допомогу.
3. Необхідно визначити стратегію вирішення проблеми, яка можливо ще довго має бути в центрі уваги.

Не намагайтеся сховатися від проблем, визнайте, що трапилось і продумайте систему цілеспрямованих дій для лікування та реабілітації.

Пам'ятайте, що вилікувати залежність можна тільки за участі фахівців – лікарів, психологів.

Іноді буває корисно проаналізувати поточну життєву ситуацію – почніть аналіз ситуації з себе і зі своїх сімейних відносин. Де і як в сім'ї були створені умови того, що дитина захотіла втекти у нереальний світ?

Перш ніж лікувати дитину, позбудьтесь від цих умов, інакше ваші дії не матимуть ефекту.

Підтримуйте дитину та незалежно від ситуації – ведіть себе гідно.

Ви – доросла людина і при виникненні біди паніка чи істерика – погані компаньйони.