Профилактика употребления психоактивных веществ

Распространенность употребления психоактивных веществ (далее - ПАВ) среди несовершеннолетних и молодежи на протяжении многих лет продолжает оставаться одной из ведущих социально значимых проблем нашего общества.

В возрастной группе от 11 до 24 лет

Регулярно употребляют наркотики (с частотой не реже 2-3 раза в месяц) 2,6 млн. человек

9,6%

Пьют алкогольные напитки (включая пиво) 13,7 млн. человек

49,5%

Курят табачные изделия 12,3 млн.человек

45,6%

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Как бы мы ни ограждали ребенка, но однажды это может случиться. К вашему ребенку подойдут - и предложат попробовать наркотик. Цель этого санбюллетеня - помочь вам предотвратить угрозу или вовремя распознать её и принять меры.

Последствия употребления ПАВ:

- Среди лиц потребляющих ПАВ высокий процент смертности.
- Большая вероятность, что дети, родившиеся у человека имеющего зависимость, тоже обретут зависимость от ПАВ.
- Высокий риск заболевания неизлечимыми болезнями.

- Сегодня средний возраст знакомства детей с алкоголем составляет 12 лет.
- Средний возраст приобщения к наркотикам по России составляет 14,5 лет.
- Почти 50% выпускников школ России имеют табачную зависимость.

Невозможно изолировать ребенка от реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

- Бледность кожи
- Расширенные или суженные зрачки
- Покрасневшие или мутные глаза
- Замедленная речь
- Плохая координация движений
- Следы от уколов
- Свернутые в трубочку бумажки
- Шприцы, маленькие ложечки, капсулы. Бутылочки
- Нарастающее безразличие
- Уходы из дома и прогулы в школе
- Ухудшение памяти
- Невозможность сосредоточиться
- Частая и резкая смена настроения
- Нарастающая скрытность и лживость
- Неряшливость

Эти симптомы являются косвенными. Для подтверждения злоупотребления наркотиками и зависимости от них необходима консультация врача-нарколога.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ?

1. Не отрицайте Ваши подозрения.
2. Не паникуйте. Если даже Ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
3. Не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями.
4. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока Вы не справились с Вашими чувствами.
5. Если ребенок не склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о Ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.
6. Важно, чтобы Вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как Вы справляетесь сами с Вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.
7. Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.

КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ?

- Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком.
- Учитесь видеть мир глазами ребенка.
- 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.
- Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.
- Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав при администрации города Нижнего Новгорода

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

- бледность кожи;
- отек вокруг глаз;раздражительность;
- явное стремление избегать встреч со взрослыми членами семьи;
- расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза;
- замедленная речь;
- плохая координация движений;
- повышенная двигательная активность;
- частая и резкая смена настроения;
- плохая координация движений;
- ухудшение памяти;
- невозможность сосредоточиться;
- пропуски уроков;
- беспричинные уходы из дома;
- нарастающая скрытность и лживость; таинственные телефонные звонки;
- длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки;
- внешняя неопрятность;
- пропажа из дома ценных вещей и денег.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ?

- не паникуйте, если даже Ваш ребенок попробовал наркотическое средство, это еще не значит, что он наркоман;
- не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями;
- не кричите, не бейте и не ругайте ребенка - это не поможет;
- постарайтесь оградить ребенка от «друзей-наркоманов»;
- поговорите с ребенком честно и доверительно, не начинайте разговор, пока не справитесь с Вашими чувствами;
- если ребенок не склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте, говорите о Ваших опасениях и переживаниях;
- объясните ребенку, что запрет на наркотики-это правило без исключений, которое действует всегда и везде: дома, у друга, в любом месте;
- объясните ребенку, что за употребление наркотических средств наступает административная и уголовная ответственность;
- предложите ребенку свою помощь;
- обратитесь за помощью к специалистам

КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ!

Задача взрослых, - сделать так, чтобы факторов защиты у ребенка стало больше:

- укрепляйте семейные узы;
- уделяйте внимание поведению своих детей;
- познакомьтесь с друзьями, с которыми общается ребенок;
- интересуйтесь, как и где ребенок проводит свободное время;
- воспитывайте в ребенке самостоятельность, ответственность за свои действия и поступки,
- научитесь видеть мир глазами ребенка;
- воспитывайте в ребенке чувства собственного достоинства и самоуважения;
- формируйте у ребенка ценности здорового образа жизни.

Чтобы уменьшить факторы риска зависимого поведения для вашего ребенка, необходимо понимать, в какой среде он растет. Следуйте рекомендациям детских психологов о том, что и в каком возрасте должны смотреть и читать ваши дети, будьте чуткими и внимательными к их делам и проблемам особенно в подростковом возрасте, и не забывайте про самый эффективный пример — **СОБСТВЕННЫЙ**

ПОМНИТЕ! ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ ЗАМЕТИТЕ НЕЛАДНОЕ, ТЕМ ЛЕГЧЕ СПРАВИТЬСЯ С БЕДОЙ!

ЮРИДИЧЕСКАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ

Штраф 4-5 тыс. рублей или арест до 15 суток.

«СПАЙС» - ЭТО НАРКОТИК!

ПРИОБРЕТЕНИЕ, ХРАНЕНИЕ, ИЗГОТОВЛЕНИЕ

Штраф 4-5 тыс. рублей или арест до 15 суток.

В значительном размере - до 3 лет лишения свободы.

В крупном размере - от 3 до 10 лет лишения свободы.

В особо крупном размере - от 10 до 15 лет лишения свободы.

ПРОИЗВОДСТВО, СБЫТ, ПЕРЕСЫЛКА НАРКОТИКОВ

От 4 до 8 лет лишения свободы.

В образовательных учреждениях, на объектах транспорта и сети Интернет от 5 до 12 лет лишения свободы.

В значительном размере - от 8 до 15 лет лишения свободы.

В значительном размере - от 8 до 15 лет лишения свободы.

В особо крупном размере - от 15 до 20 лет лишения свободы или пожизненное лишение свободы.

ВЫРАЩИВАНИЕ НАРКОСОДЕРЖАЩИХ РАСТЕНИЙ

Штраф 1,5 - 4 тыс. рублей или арест до 15 суток.

В крупном размере - до 2 лет лишения свободы.

В особо крупном размере - до 8 лет лишения свободы.