

## **Что делать и куда идти родителям, если они подозревают, что их ребёнок употребляет наркотики или алкоголь?**

### **Оказание помощи детям и подросткам, столкнувшимся с употреблением психоактивных веществ**

Залогом успешного лечения болезней зависимости является желание самого человека справиться с проблемой и вернуться к нормальной жизни, однако осознание того, что человек столкнулся с серьезной проблемой, возникает не сразу. Без этого желания все попытки специалистов вернуть его в нормальную жизнь будут малоэффективны. Выходом из такой ситуации является формирование мотивации (осознание у зависимого человека о наличии проблемы, с которой он самостоятельно справиться не может) на лечение и реабилитацию с помощью высококвалифицированных специалистов.

ГБУ РО «Областной клинический наркологический диспансер» оказывает разностороннюю помощь семьям, попавшим в ситуацию, связанную с употреблением психоактивных веществ.

Процесс формирования мотивации у зависимого человека достаточно сложный. В наркологическом диспансере создана целая система мотивации, которая включает работу многих специалистов: врачей психиатров-наркологов, медицинских психологов, специалистов по социальной работе, медицинских сестер. Каждый сотрудник учреждения участвующих в лечебно-реабилитационных мероприятиях ориентирован на пациента, на его последующее выздоровление. Процесс мотивирования начинается с момента поступления в учреждение и продолжается на всех этапах лечебно-реабилитационного процесса.

В наркологическом диспансере существуют разные формы оказания помощи пациентам, в том числе и несовершеннолетним – в амбулаторных и в стационарных условиях, а также на анонимной основе и с постановкой на диспансерное наблюдение. Через мотивационное консультирование проходят практически все пациенты амбулаторного и стационарного приема, в том числе и несовершеннолетние. Так же есть возможность для обращения за консультацией и родственникам пациентов.

При желании, любой гражданин может обратиться за первичной консультацией анонимно (без постановки на учет) и бесплатно, конфиденциальность обращения гарантируется. Это поможет вам определить суть проблемы и своевременно начать ее решать.

**Помните, что отчаиваться не стоит — помочь можно каждому!**

Есть мнение, что обратившись в медицинское учреждение за помощью, пациента поставят на «учёт». Из-за этого обстоятельства многие опасаются идти к медработникам. Но это не так. Наряду с официальным обращением граждан в наркологическом диспансере осуществляется лечение алкогольной и наркотической зависимости **НА АНОНИМНОЙ ОСНОВЕ.**

Сотрудники мотивационного кабинета предоставят всю необходимую информацию по вопросам дальнейшего сопровождения, проведут первичную консультацию и дадут рекомендации.

На базе Центра медицинской помощи и реабилитации для детей и подростков с наркологическими проблемами по инициативе родителей подросток может пройти бесплатное анонимное тестирование, направленное на выявление употребления наркотических и психотропных веществ;

Актуальная информация по профилактике наркозависимости, употребления табачной и алкогольной продукции размещена на официальном сайте Областного клинического наркологического диспансера в разделе «Профилактика».

## **Признаки возможного употребления наркотических веществ**

Клинические признаки употребления наркотических средств разнообразны и различны при разных видах наркоманий. В ряде случаев достоверно подтвердить наличие наркотического опьянения может только экспертиза с анализом биологической среды (чаще всего мочи) на наличие наркотиков. Но необходимо знать общие признаки возможного употребления наркотических средств, чтобы вовремя распознать проблему у своих близких.

Общие признаки возможного употребления наркотических веществ:

**1. Изменения во внешнем виде.** Резкие запахи (ацетона, растворителя). Следы инъекций на руках и любых других частях тела. Синяки, порезы, следы ожогов от окурков сигарет на теле и одежде. Расширенные или суженные зрачки, полуприкрытые веки, отсутствующий взгляд. Покрасневшие, стеклянные или мутные глаза. Отсутствие выраженной мимики на лице или стандартная (застывшая) улыбка. Кожа бледная или сероватая. Резкие изменения в весе.

**2. Изменения личности и образа жизни.** Лживость, скрытность, отчуждённость и равнодушие, непредсказуемость, повышенная агрессивность и раздражительность. Нарастание конфликтности. Резкие беспричинные перепады настроения в короткие промежутки времени.

Депрессия, угнетённость, подавленное настроение и утрата интереса к жизни. Частые прогулы в школе, ухудшение успеваемости у детей. Появление неуверенности в себе, низкой самооценки или наоборот, появление безрассудства, преувеличенной самоуверенности, равнодушия к опасностям. Потеря чувства времени.

Необъяснимые длительные исчезновения из дома. Изменение круга общения, появление подозрительных новых друзей, имеющих необычный вид. Необъяснимые частые телефонные звонки. Частые просьбы о деньгах. Пренебрежение личной гигиеной и своим внешним видом. Заниженная оценка степени опасности наркотиков, частые разговоры об их употреблении. Появление и активное использование в разговоре слов из жаргона наркозависимых.

**3. Физиологические нарушения и болезненность.** Чрезмерный или резко сниженный аппетит. Сильная жажда, сухость во рту. Резкое изменение вкусовых предпочтений (особенно появление тяги к сладкому). Затяжная бессонница или сонливость. Усиленное потоотделение. Частые головные боли, боли в желудке. Ухудшение памяти, внимания и быстрая утомляемость. Снижение иммунитета, учащение случаев заболеваемости. Нарушения координации движений. Бесвязная, торопливая и путаная или наоборот тихая невнятная речь.

**4. В доме появляются (или исчезают):** Деньги, ценности, вещи. Флаконы с непонятными жидкостями, различные ампулы, таблетки и капсулы, порошки, измельчённые растения, смолянистые вещества, напоминающие пластилин, смолу. Бутылки, маленькие ложечки, пузырьки. Шприцы, инъекционные иглы. Бумажки, фольга, свёрнутые в трубочку. Запах гари или необычного табачного дыма в квартире, закопченные ложки, миски. Лекарственные средства, выдаваемые без рецепта не назначенные врачом.

**Если Вы заметили описанные выше признаки** - это не означает, что Ваш близкий болен наркоманией, но серьёзный повод для того, чтобы проконсультироваться у специалиста есть.

### **3 совета родителям по предупреждению развития наркомании у ребенка (подростка)**

**Не паникуйте.** Запомните первое правило – не кричите, не устраивайте истерик и не ругайтесь. Сделайте паузу, осознайте чувства, которые в данный момент испытываете, выдохните. Будьте спокойны, держите себя в руках. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это ещё не означает, что все теперь потеряно.

Попробуйте спокойно поговорить «на чистоту». Для ребенка очень сложно рассказать о том, что он принимает наркотики, и он, в свою очередь, ждет поддержки и помощи, а вовсе не нервного срыва. Постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.

**Оказывайте поддержку и сохраняйте доверие.** Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнёт подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно для вашего ребёнка это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы поговорите с ним на равных, обратиться к взрослой его личности. Возможно, что наркотик для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

«Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я всё же люблю тебя» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом. Как бы ни было трудно, очень важно, чтобы родители беседовали с детьми о наркотиках, последствиях их употребления. Родители знают своих детей лучше, чем кто-либо, особая родительская интуиция (ею обладают очень многие) позволяет почувствовать самые незначительные изменения, происходящие с их сыновьями и дочерьми.

При малейшем подозрении, что ребенок употребляет наркотики, необходимо сразу же поговорить с ним. Поощряйте интересы и увлечения подростка, которые

должны стать альтернативой наркотику, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой.

И наконец, помните, что сильнее всего на подростка будет действовать ваш личный пример. Подумайте о своём собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарств. Поблагодарите ребенка за доверие и честность и четко обозначьте свою позицию: я люблю и принимаю тебя, но я не принимаю употребление наркотиков.

**Обратитесь к специалисту.** Если вы убедились, что подросток не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах ему помочь, обратитесь к специалисту. При этом важно избежать принуждения. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании.

Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребёнка может потребовать от вас серьёзных и длительных усилий. 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.

Будьте готовы к тому, что ребенок начнет преуменьшать проблему и перекладывать вину на других людей... не играйте с ним в подобные игры! Помните – это его ответственность!

После беседы позвоните на телефон горячей линии наркологического диспансера, опишите ситуацию и выслушайте все рекомендации. В рязанском областном клиническом наркологическом диспансере на базе Центра медицинской помощи и реабилитации для детей и подростков с наркологическими проблемами работает **телефон доверия: 8 (4912) 25-95-27**. Время работы телефона доверия **пн-пт с 8:00 до 20:00**

При звонке на этот номер из любого населённого пункта Рязанской области вы можете получить бесплатную анонимную консультативную помощь квалифицированных специалистов по вопросам профилактики, диагностики, лечения алкогольной и наркотической зависимости, а также по вопросам созависимости и детско-родительских отношений.

**За дополнительной информацией можно обратиться в регистратуру по телефону  
8 (4912) 44-15-15**

**ГБУ РО «Областной клинический наркологический диспансер»**

**г. Рязань, ул. Скорбященский проезд, дом 8,**

**ВЫХОД ЕСТЬ!**