***Информационно-просветительский буклет***

***для родителей по раннему выявлению употребления наркотических веществ у несовершеннолетних***

**Нижний Новгород**

**2015**

**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 в настоящее время является массовое употребление несовершеннолетними «спайсов» и «миксов».

«СПАЙСЫ» - условное сленговое название группы курительных смесей, в состав которых входят ненаркотические курительные травы и адсорбированные на них синтетические, то есть искусственно в лабораториях сделанные каннабинойды. Каннабинойды – это основные наркотические соединения, содержащиеся в конопле (марихуане), растущей во многих южных странах.

Основное место производство искусственных синтетических каннабиноидов – в криминальных (преступных) лабораториях в Китае, Афганистане и др. юго-восточных странах.

Искусственную коноплю или спайсы специально придумали для усиления воздействия на ту часть молодежи, которая склонна употреблять т.н. «легкие» наркотики, и, соответственно, для расширения рынков сбыта наркотиков.

Способ употребления спайсов – такой же, как и конопли (марихуаны): курение с помощью специальных стеклянных трубок («пипеток») или подмешивание в обычные сигареты.

Каналы распространения спайсов – торговля через Интернет, через «закладки» (тайники), о которых сообщают тоже через Интернет, по объявлениям (типа «Виагра даром» и т.п.). Сообщают о случаях торговли спайсами через сверстников, приносящих их к школе или проносящих в школу.

Спайсы по своему действию в 4-6 раз токсичнее и опаснее, чем природная конопля (марихуана). Отравление при курении природной конопли вызывает эмоциональные расстройства (маниакальное состояние) и интеллектуальных нарушений (истощение, нарушение восприятия и понимания окружающего, шизофреноподобные расстройства). В отличие от этого отравление спайсамиидет дальше и глубже в нервную систему: при нем возникает тяжелое оглушение сознание, неконтролируемое поведение, вплоть до немотивированной и неожиданной для окружающих агрессивности, галлюцинации и бред, а дальше - потеря сознания, памяти, интеллекта.

В последние месяцы 2014 г. действие спайсовеще более утяжелилось: преступники стали добавлять к спайсам и новые психотропные вещества оглушающего действия. Их точная химическая формула сейчас устанавливается; пока они юридически не внесены в список наркотических средств, но это вопрос недолгого времени.

Отравление ими вызывает не только потерю сознания, но и тяжелые токсические повреждения головного мозга с расстройством центров, регулирующих речь, дыхание, сердцебиение, токсический отек головного мозга. Именно от мозговых нарушений возникают страшные исходы, вплоть до смертельных.

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 том числе курительных смесей 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 начеку, вооружившись знаниями, которые помогут своевременно оказать необходимую помощь и предотвратить беду. Помните! Чем раньше вы заметите неладное, тем легче будет справиться с бедой.

Никогда не пропускайте начавшееся у ребенка курение или употребление пива и алкоголь-содержащих лимонадов и тоников – они главные провокаторы возникновения зависимости и наркологических заболеваний уже в подростковом и юношеском возрасте.

**Для прояснения ситуации вы можете предложить ребенку обратиться в химико-токсикологическую лабораторию Нижегородского областного наркологического диспансера для анализа на наркотики, алкоголь и другие психоактивные вещества: город Нижний Новгород, улица Ильинская, д. 78 «А», круглосуточно, тел. 8 (831)433-65-24.**

**Вы можете самостоятельно протестировать мочу ребенкатест-полосками из аптеки.**

**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.

Вы можете заподозрить потребление вашим ребенком наркотиков (спайсов), 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!

- задержание ребенка полицией в состоянии опьянения и проведение медицинского освидетельствования с подтверждением диагноза наркотического опьянения (ещё раз подчеркнем: последние самые опасные спайсы пока еще не обнаруживаются химическими анализами, поэтому для вас, как родителей, важным будет само подтверждение состояния опьянения ребенка при его задержании).

**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.

При опьянении от героина – заторможенность (будто сонливость), резко суженные зрачки (до «маковых зернышек»), снижение аппетита, удлинение утреннего сна. При опьянении психостимуляторами (марихуаной, «спайсами», амфетаминами, так называемыми «легалками») – двигательное и эмоциональное возбуждение (вместо эмоционального возбуждения с двигательным торможением, как при алкогольном опьянении), ускорение мышления и повышенная смешливость, повышение аппетита, позднее засыпание (если признаки опьянения возникли вечером).

В карманах ребенка вы можете найти сигареты или специальные (стеклянные или из другого негорючего материала) трубки («пипетки»), набитые табакоподобнойизмельченной травой с запахом не табака; реже – пакетики с травой, пахнущей коноплей.

В более тяжелых случаях, когда ребенок начинает употребление наркотиков сразу с героина, у него можно обнаружить шприц (1-2-миллилитровый или инсулиновые, с короткой тонкой или «инсулиновой» иглой), следы от уколов на локтевом сгибе, запястьях и голенях, реже в других более скрытых местах. Характерны пропажи денег, так как этот наркотик не дешевый.

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. Наркоманию (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 тестнабора, 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.

8. Собранную мочу оставьте для возможного повторного анализа.

9. При положительном либо ошибочном результате тестирования по вторить 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 нетребенка-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.

В Интернете много материалов по антинаркотической пропаганде, подберите их сначала самим, потом – вместе с ребенком, потом – обсудите их с ним.

Зайдите на сайт Нижегородского областного наркологического диспансераnond-nn.ru - в разделе «Материалы» вы найдете как видеоклипы по профилактике, так и другие полезные для вас материалы по профилактике употребления психоактивных веществ.

**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.

**Если ваш ребенок продолжает употребление наркотика**

**– что делать?**

Обычно это означает, что выявленный вами «первый» случай употребления наркотика был в действительности у ребенка не первым, и у него, может быть, уже есть зависимость от него.

Для этих случаев мы предлагаем:

- немедленно проконсультировать ребенка в детской наркологической службе (телефоны приведены ниже);

- организовать для ребенка своеобразный «стационар на дому»: круглосуточное пребывание с ним кого-то из родственников с применением описанной выше позитивной психотерапии и назначенного врачом лечения; можно временно вывести ребенка на домашнее обучение и общение со сверстниками тоже переместить в дом.

В отдельных случаях можно рекомендовать курс лечения ребенка в психоневрологической больнице или в наркологическом стационаре, но – только по решению вашего лечащего врача детского психиатра-нарколога.

При любом варианте организации лечения оно должно быть непрерывным: по нормам Минздрава России – 5 лет. Никакие отдельные «курсы лечения» или отдельные «чудодейственные» или «одномоментные» лекарства и методы не действуют.

**Дополнительная информация.**

Обратите внимание на смс-сообщения в сотовом телефоне вашего ребенка – в них могут быть «зашифрованные» сообщения о заказе и получении наркотиков «спайсов».

Если вы их обнаружили, то должны знать, что ребенок точно потребляет наркотики, знает способы их приобретения, имеет общение с такими же потребителями, которые как раз и снабдили его особыми «паролями», «шифрами» для связи с поставщиками наркотиков.

Приведем перечень таких зашифрованных исходящих сообщений – заказ наркотика:

«Работаешь?», «Есть что?», «?», «Скинь прайс», «Бро», «Есть ск, рос, рега, соль, цветы, микс?»

Перечень входящих сообщений – подтверждение, что заказ от ребенка принят: «Работаю», «Киви этот», «ск-1200, цветы – 700, рега – 2000», «Для тех, кто в теме», «Адреса сразу», «Четкие клады», «Работаю. Авт, Лен» или другие районы города.

**Послесловие**

**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.

Успеха Вам в Вашем стремлении сделать детей успешнее, счастливее и уберечь их и от страшных спайсов, и вообще любых других наркотиков, алкоголя, табака.