

Наркомания – заболевание, возникающее в результате злоупотребления наркотическими веществами. Это психическая и физическая зависимость, которая очень трудно лечится.

По данным антинаркотической комиссии Иркутской области, запрещённые вещества употребляют 8,2 человека на 100 тыс. детей и подростков. Важно предотвратить наркоманию, в первую очередь, заниматься этим должна семья.

Будьте внимательны к своим детям, интересуйтесь их жизнью. И тогда сможете распознать признаки наркомании.

Обратите внимание на неожиданные изменения в поведении:

1. Резкое снижение или повышение активности.
2. Потеря интереса к учебе, увлечениям, пропуски занятий.
3. Необъяснимая раздражительность, лживость, рассеянность.
4. Появление подозрительных приятелей, резкое изменение круга общения.
5. Скрытность в поведении, отказ сообщать о своём местонахождении.
6. Позднее возвращение домой в необычном состоянии.
7. Невнятная речь, потеря аппетита, снижение веса, сонливость.

Помните, что некоторые из перечисленных признаков совпадают с

типичными особенностями подросткового поведения. **Но вас должно насторожить:**

- ✓ Исчезновение денег или ценностей из дома;
- ✓ Увеличение требуемой суммы денег на карманные расходы;
- ✓ Наличие у подростка медикаментов, шприцев, ампул, тьюбиков из-под клея;
- ✓ Непривычные запахи, пятна на одежде, следы на теле подростка.

Основные причины, приводящие подростка к употреблению наркотиков (кроме родовой травмы и генетической предрасположенности), возникают из-за неблагоприятных отношений в семье:

- неадекватная заниженная или завышенная самооценка;
- отсутствие чёткой цели в жизни, заботы о себе и о своём здоровье;
- недостаток любви и поддержки в семье;
- эмоциональная, душевная боль, разочарование от психической (а иногда и физической) травмы, полученной от родителей;
- гиперопека со стороны родителей, отсутствие навыков приёма решений;
- низкая устойчивость к стрессам, неумение справляться с трудностями;
- неумение получать удовольствие, удовлетворение от повседневной жизни;
- отсутствие нравственных ценностей, внутреннего стержня.

Дружелюбные, доверительные отношения между родителями и детьми значительно снижают риск увлечения наркотиками. Создайте в семье атмосферу любви, безопасности. Учитесь справляться с трудностями и неудачами. Интересуйтесь заботами и проблемами детей, их внутренним миром. Ваша роль должна быть не запрещающей, а поддерживающей. Ребёнок сам должен решить никогда не прикасаться к наркотикам.

Телефоны, по которым вам помогут:

Федеральная горячая линия по вопросам наркомании и алкоголизма круглосуточно, бесплатно **8 800 700-50-50.**

Всероссийская линия «Здоровая Россия», бесплатные консультации по вопросам здорового образа жизни, отказа от употребления алкоголя и наркотиков **8 800 200-0-200.**

Рекомендации для родителей:

- Не ждите прихода беды! Изучите тему и поговорите с детьми о вреде наркомании.
- Скандалами не решить проблему. Но ребёнок должен понять ваше негативное отношение к наркотикам.
- Не давайте денег, уберите из дома ценные вещи, чтобы исключить соблазны.

- Не стоит сразу окружать ребёнка чрезмерной заботой и вниманием. Он должен понять ваше отношение к наркомании и привыкнуть к тому, что носиться с ним никто не собирается.
- Будьте рядом! Ребёнок должен знать, что вы любите его и готовы поддержать.
- Наркоману можно помочь, если он сам захочет. Насильно не помещайте в клинику.
- Не пытайтесь самостоятельно решить проблему, только потеряете время.
- На любой стадии болезни постарайтесь убедить ребёнка обратиться к специалистам. Существуют много методик лечения, реабилитационных программ и центров.

Список литературы по профилактике наркомании

1. 11 опасностей наркомании // Нарконет : Россия без наркотиков. – 2018. – № 8. – С. 21–27.
2. «АнтиДиллер» – за трезвую Россию // Нарконет : Россия без наркотиков. – 2017. – № 11. – С. 4–5.
3. Бруснева В. В. Проблемы совершенствования профилактики наркомании в молодёжной среде / В. В. Бруснева, Л. А. Бруснев, В. В. Горбунова // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 3. – С. 131. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35166947>
4. Гремилова Е. А. Профилактика распространения наркомании и связанных с ней правонарушений / Е. А. Гремилова, Т. В. Грушина // Вестник современных исследований. – 2019. – № 16 (28). – С.93–96. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36945289>
5. Канавина С. С. Базовые потребности как основа первичной профилактики наркомании /С. С. Канавина // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2019. – Т. 29. – С. 14-29. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=40381762>

Ответственный за выпуск *Я. Ю. Гавриш*
Составитель *Е. Ю. Рекун*

Министерство культуры
Иркутской области
Иркутская областная детская библиотека
им. Марка Сергеева

Болезнь можно предотвратить

*Советы родителям по профилактике
наркомании у детей в семье*



Иркутск
2023