**Как уберечь детей от наркотиков?**

Наркотики - это вещества, оказывающие специфическое действие на нервную систему и весь организм человека, прежде всего, в плане снятия болевых ощущений, развития особых состояний наркотического опьянения, измененного сознания и т.д.
        Употребление наркотиков вызывает в короткие сроки формирование жесткой зависимости состояния человека, его физического и психического самочувствия от введения препарата. Развивается особая тяжелая болезнь – наркомания.

Кто же из подростков наиболее подвержен риску попасть в омут наркомании? Исследователи выделяют биологические (патология беременности и родов, хронические заболевания и пр.), социальные (плохая организация досуга, целенаправленное «подсаживание на иглу» взрослыми и пр.) и психологические (воспитание в семье, взаимоотношения с родителями и сверстниками, школьная дезадаптация и пр.) факторы риска.
Остановимся на психологических факторах риска, так как это то, что может изменить каждый родитель в своей семье. Только от родителей зависят наши отношения с подростком, его эмоциональное благополучие.
Таким образом, чтобы ваш ребенок не начал употреблять наркотики (не связался с дурной компанией, не совершал роковых ошибок и т.д.), необходимо с самого детства воспитывать его самостоятельным, ответственным человеком, человеком, способным предвидеть последствия своих поступков и отвечать за них.
Недаром специалисты одной из основных побудительных причин начала употребления наркотических веществ называют стремление молодых людей уйти от неприятностей, жизненных проблем, улучшить свое настроение, достичь эмоционального комфорта.

Вообще сверстники начинают играть ведущую роль в жизни подростка: в общении с ними он может обсудить волнующие его вопросы, попробовать различные способы поведения и отношений. Иными словами, жизнь в подростковой группе — это репетиция взрослой жизни. Поэтому для подростка очень важно быть принятым в группе, соответствовать ее требованиям и правилам. И если в группе принято «расслабляться» с помощью наркотиков, то перед подростком стоит выбор: или действовать «как все», или оказаться белой вороной с риском быть изгнанным из группы. Последнее является для него, пожалуй, самым страшным.
Вот вам и еще один толчок к началу употребления наркотиков: облегчение общения со сверстниками своего и противоположного пола, преодоление замкнутости, стеснительности, достижение чувства раскованности, а также стремление подражать, не отставать от сверстников, быть принятым группой.
Как мы видим, подростковый возраст — очень сложный, болезненный (прежде всего для самой взрослеющей личности) и в то же время бесконечно важный, жизнеопределяющий. Так кто же, как не мудрые, любящие, терпеливые родители, в состоянии помочь подростку преодолеть этот тернистый путь взросления? А от нас, для того чтобы ребенок принял нашу помощь, понял наше желание помочь ему, требуется лишь теплое и заботливое отношение к нему, его эмоциональное принятие, понимание его возрастных особенностей, поддержка в трудных ситуациях, сотрудничество с ним.

**Что должно настораживать взрослых в отношении употребления подростком наркотических средств или одурманивающих веществ? Вот некоторые признаки поведения и внешнего вида.
        Поведение:**
проводит большую часть времени с людьми не вызывающими у вас доверия;
постепенно теряет интерес к прежним своим увлечениям, не приобретая при этом новых;
все меньше общается с ровесниками;
тратит большие деньги непонятно на что;
в его разговорах и остротах все чаще мелькает тема наркотиков;
чрезмерно добродушный, говорливый, со всеми охотно идет на контакт или стал скрытным, менее отзывчивым;
пропадает по вечерам неизвестно где, на вопрос где был, отвечает неохотно, старается отмолчаться или переводит разговор на другую тему;
с утра тяжело встает, практически всегда без настроения, легко раздражается;
часто попадается на лжи;
отмечаются нарушения сна: поздно ложится, поздно встает;
перестает делиться с родителями своими проблемами;
учителя жалуются на снижение успеваемости, плохое поведение, частые пропуски уроков без уважительной причины;
ведет односложные разговоры по телефону;
стали пропадать личные вещи или вещи из дома;
дома старается уединиться;
внезапные уходы из дома;
непонятные запахи в доме;
прячет таблетки, шприцы, ампулы;
употребляет жаргонные слова: таблетки-"колеса", шприц-"машина" и т.д.
**Внешний вид:**
заметная потеря веса;
не здоровый, бледный цвет лица;
непонятный блеск глаз, узкие или широкие "застывшие" зрачки;
сухие, потрескавшиеся губы;
наличие следов от инъекций на руках;
частая, беспричинная рвота;
почесывания;
отсутствие аппетита или необъяснимое обжорство;
повышенный интерес к сладостям;
снижение интереса к самому себе;
длительные пребывания в ванне;
непонятные запахи от одежды или ребенка.
        Если Вы обнаружили эти признаки, Вам есть о чем задуматься и обратиться за консультацией к медицинскому психологу, наркологу, психотерапевту.

**Если вы предполагаете, что Ваш ребенок употребляет наркотики, то нужно:**

**Не лгать себе!**

Вы узнали, что ваш ребенок употребляет наркотики. Первая мысль – что предпринять?

Прежде всего, не поддаваться панике. Общеизвестные внешние симптомы наркомании – беспричинное возбуждение или подавленное состояние, поведение «пьяного», красные глаза, остановившийся взгляд, расширенные или суженные, не реагирующие на свет зрачки – еще не окончательный признак того, что ваш ребенок наркоман. Но если при дальнейшем наблюдении подозрения подтверждаются, не оттягивайте «момент истины». Правда, какой бы горькой она ни была, лучше самой сладкой лжи.

**Найдите смелость признаться** себе в том, что ваш ребенок болен, и скажите ему о своих подозрениях, прямо такими словами: «Мне кажется, что ты принимаешь наркотики». Только не пытайтесь начинать разговор в тот момент, когда ваш любимый отпрыск еще находится под воздействием наркотика – это бессмысленно. Дождитесь, когда он полностью придет в себя.

**Не настраивайтесь на легкую победу.** Скорее всего, вы даже не дождетесь честного признания. Наркоманию (как и алкоголизм) называют «болезнью отрицания», потому что заболевший человек даже самому себе не признается в своей зависимости, ему всегда кажется, что стоит только захотеть – и он сможет отказаться от привычки.

**Не усугубляйте ситуацию** криком и угрозами. Берегите собственные нервы, они вам еще пригодятся. Тем более, что криком вы ничего не добьетесь. Представьте себе, как бы вы себя вели, заболей ваш ребенок другой тяжелой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придет в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться намного глубже.

Вы можете, да просто обязаны, сказать ему, что не одобряете этот выбор, и сделать все, чтобы он имел полную информацию о том, что его ждет в будущем, какие необратимые процессы будут происходить в организме, если отказаться от лечения.

**Постарайтесь понять**, что не в ваших силах сию минуту все изменить. Самое сложное – признать, что ваш ребенок все равно будет делать то, что считает нужным. Но при этом он должен знать, что ответственность за свой образ жизни (и за последствия своей болезни) он несет самостоятельно.

**Не пытайтесь бороться в одиночку**, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам. Кстати, все врачи и психологи, с которыми я встречалась при подготовке этого материала, говорили, что лечение наркоманов нужно начинать с лечения их близких. Но речь здесь идет не о медикаментозном лечении. Речь о духовном самосовершенствовании.

**Что делать?**

Как уберечь ребенка от возможной беды? К сожалению, универсальных рецептов не существует. Противоядия от наркотиков в природе нет. Но, как при любой болезни, есть круг профилактических мер, следование которым поможет избежать заболевания. Правда, круг этот очень широк и всеобъемлющ. И суть его заключается (как ни банально это звучит!) в здоровом образе жизни семьи. Все просто и вместе с тем невероятно сложно...

Психологи говорят, что когда ребенок растет в семье, где есть или были алкоголики, от пагубного пристрастия его могут удержать три условия. Первое: он должен видеть рядом положительный пример взрослого человека и здоровые отношения. Второе: ребенок должен нравиться самому себе и быть уверенным в себе. И третье: он должен иметь полезное увлечение. Наличие трех этих условий актуально и для профилактики наркомании, причем и в том случае, если ребенок сталкивается с ней не дома, а в среде одноклассников или друзей.

Это очень нелегкая задача – показать подростку, что мир прекрасен и без наркотиков. Для этого необходимо не терять с ним внутренней связи, интересоваться, чем он живет, относиться к его личности с уважением. В данном случае только от взрослых зависит, смогут ли они сохранить добрый дух семьи, который впоследствии станет для ребенка «охранной грамотой» в любых испытаниях. Доброжелательность – главное условие общения внутри семьи. Быть может, память о собственной юности, ваше внутреннее «я» далеких детских лет безошибочно подскажет верный тон при общении с повзрослевшими детьми.

Не скрывайте от подростка ничего, что вам известно о наркомании. Знание всегда было силой. Только делайте это ненавязчиво и не пытайтесь его запугивать, потому что результат ваших усилий может оказаться обратным: запретный плод сладок.