

Всемирный день борьбы с наркоманией

Проблема наркомании в настоящее время во всем мире остается весьма острой и актуальной. Она не является только медицинской, а представляет собой сложную медико-социальную проблему.

Различают две основные группы признаков употребления наркотиков: поведенческие и физиологические.

Поведенческие признаки:

Нарастающая скрытность ребенка (возможно, без ухудшения отношений с родителями). Часто она сопровождается учащением количества и увеличением продолжительности «гуляний», когда ребенок уходит из дома в то время, которое раньше пребывал в семье или за уроками.

Поздний отход ко сну, долгое залеживание в постели по утрам. Появление у ребёнка сонливости или, наоборот, бессонницы.

Падение интереса к учебе или привычным увлечениям. Пропуски школьных занятий.

Ухудшение памяти и внимания. Появление трудностей в сосредоточении на чем-то конкретном. В результате – неизбежное снижение успеваемости.

Увеличение финансовых запросов и активный поиск путей их удовлетворения, выпрашивание денег во все возрастающих количествах (если начинают пропадать деньги из родительских кошельков или ценные вещи из дома – это очень тревожный признак).

Появление новых сомнительных друзей, поведение старых приятелей становится подозрительным. Разговоры с ними ведутся шепотом, непонятными фразами или в уединении.

Неопрятность во внешнем виде, склонность к прослушиванию специфической музыки.

Беспричинная смена настроения, очень часто не соответствующая ситуации: раздражительность в спокойной ситуации, болезненная реакция на критику.

Появление изворотливости, лживости, уход от ответов на прямые вопросы.

Обнаружение следов инъекций по ходу вен на руках. Насторожить может и тот факт, что ребенок стал носить одежду только с длинными рукавами независимо от погоды и обстановки.

Физиологические признаки:

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;
расстройства желудочно-кишечного тракта.

Как поступать родителям ребёнка, употребляющего наркотики

В случае появления в поведении Вашего ребёнка перечисленных признаков, прежде всего, не стоит впадать в панику, не показывать ребёнку чрезмерного волнения. Но нельзя откладывать решительный разговор надолго, ибо, затягивая его, Вы тем самым способствуете вольно или невольно дальнейшему погружению ребёнка в трясину.

Прежде чем начать серьёзный разговор с Вашим ребёнком, основательно подготовьтесь. Начните разговор только тогда, когда ребёнок не находится под влиянием наркотиков, а Вы – спокойны, контролируете себя и можете сдержать свои эмоции.

Постарайтесь, прежде всего, понять причину и степень вовлечённости ребёнка в употребление наркотических средств. Узнайте, как Ваш ребёнок сам относится к этой проблеме, понимает ли он, куда втягивается. Не начинайте с чтения морали, ни в коем случае не угрожайте и не наказывайте ребёнка. Приготовьтесь выслушать типичные заявления. Ваш ребёнок попытается играть на ваших чувствах.

Не ополчайтесь на него как на личность. Выразите Вашу безусловную любовь к нему, веру в его силы.

Постарайтесь убедить его, что это страшная болезнь, приводящая к деградации личности и к непереносимой гибели, если он не откажется от наркотиков.

Если Вы убедились, что Ваши усилия не дали желаемых результатов, и ребёнок продолжает употреблять наркотики, не стесняйтесь обратиться за помощью к специалистам. Не считайте, что Вы можете испортить жизнь своего ребёнка, обратившись к врачу.

Помните – чем раньше Вы обратитесь за помощью, тем больше шансов, что помощь будет эффективна.

Лечение наркомании – одна из сложнейших задач, и всё зависит от самого больного, от его твёрдого желания и намерения полного отказа от употребления в дальнейшем любых психоактивных и наркотических веществ. Только в этом случае может быть выработана стойкая пожизненная ремиссия.

Меры профилактики

В борьбе с наркоманией среди молодежи наиболее эффективными мерами являются профилактические меры. Многие зависят, прежде всего, от родителей, педагогов, медицинских работников.

Необходимо чаще беседовать с детьми.

Подавать им личный положительный пример.

Стимулировать их самостоятельность и независимость, укреплять уверенность в себе.

Учить ребёнка умению противостоять негативным соблазнам, справляться с неудачами.

Создавать в молодежной среде ситуации, препятствующие употреблению наркотиков.

Приобщать детей и подростков к занятиям физкультурой и спортом, активному культурному отдыху в свободное время.

Распространять информацию о причинах, формах и реальных последствиях употребления наркотических средств.

Формировать у подростка навыки анализа и критической оценки информации, получаемой о наркотиках, и умение принимать правильные решения.

Взаимодействовать с организациями и структурами, проводящими профилактическую работу по пресечению распространения и употребления наркотиков.

Врач-терапевт

Н.Л.Ксензов