« ИМЕЮ ПРАВО ЗНАТЬ»

***Детям до 12 лет***

**Это сложное слово "НЕТ"**

"Словесное дзюдо", помогающее противостоять групповому давлению и критике.

Если Вас уговаривают попробовать наркотики:

1. Выслушайте оппонентов, покажите, что Вы слышите их аргументы, задайте как можно больше вопросов и все равно говорите четкое НЕТ.

2. Не пытайтесь придумать "уважительные" причины и оправдываться. Это только раззадорит группу и вызовет шквал оскорблений.

3. Откажитесь продолжать разговор на эту тему и попробуйте предложить альтернативный вариант.

Если Ваше твердое НЕТ вызвало реальную атаку критики:

1. Не концентрируйтесь на сказанном в Ваш адрес в запале гнева. Основная ошибка - это желание защитить себя от любых несправедливых нападок. Помните, что каждая попытка защитить себя в подобной ситуации будет только разогревать пыл противника.

2. Убедите себя в том, что никто не может оценивать личное достоинство других, можно судить только о делах окружающих. Критика Ваших личных качеств является неправомерной.

3. Помните, что неодобрение не может быть постоянным. Споры - это часть жизни. Если один человек критикует другого, он вовсе не подразумевает его бесполезности.

Умелое применение этих правил, Ваше четкое и уверенное НЕТ приему наркотиков и ЕСТЬ ИСТИННОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ НЕЗАВИСИМОСТИ И ПОЗИЦИИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА.

Люди, не боящиеся сказать НЕТ, уверенные в себе, ценятся обществом значительно больше.

**Если у твоего друга проблемы с наркотиками**

Наркотики - это не "переходный возраст" или дурная привычка, которые могут со временем сами пройти. Если не лечиться, то химическая зависимость так же опасна, как рак. Если у кого-то проблемы с наркотиками, то не всегда ясно, что делать. Должны ли мы поговорить с ним? Или может лучше оставить его одного? Или позвать кого-нибудь еще на помощь?

Рассматривай это так. Если ты увидел кого-то, у кого случился сердечный приступ, ты же вызовешь врача. Если у кого-то депрессия, ты, наверное, попытаешься выслушать его проблемы. Если кто-то захочет поранить сам себя, ты попытаешься его остановить. Ты будешь рядом с ним ради него самого. Это и есть дружба.

Но трудно оставаться другом тому, кто не выполняет обещаний, забывает позвонить, одалживает деньги и никогда не возвращает их, "кайфует", вместо того, чтобы пообщаться с тобой, как обычно.

Может тебе и невдомек, но твой друг сейчас нуждается в тебе больше, чем когда-либо.

Обычные опасения "А нужно ли впутываться?"

Ты знаешь, что твоему другу нужна помощь, но каждый раз, как только ты решаешься поговорить с ним, что-то удерживает тебя. Может быть, ты не хочешь "нечаянно навредить" или боишься показаться ему назойливым или недостаточно "крутым". А если твой друг задумал покончить с собой, и никто не вмешается, что тогда? Тогда он просто может загнуться в неотложке или где-нибудь похуже. Наркоманы находятся в той же ситуации - проблема так же серьезна и помощь так же необходима.

Химическая зависимость - одна из основных причин ухода из жизни. Твоя беседа с другом может спасти ему жизнь.

Ты думаешь, что твой друг рассердится и вашей дружбе конец?

Всегда непросто заговорить с кем-то о его проблемах. Иногда человек чувствует себя пристыженным, виноватым и даже сердится. Постарайся не спасовать перед негативной реакцией. Будь к ней готов. Имей в виду, что наркотик может очень изменить твоего друга, сделать его раздражительным и строптивым. Сконцентрируйся на твоей цели; постарайся вызвать его на откровенность. Сделай все, чтобы он поверил, что ты хочешь помочь ему и именно поэтому ты с ним. Ты будешь удивлен, но ты обнаружишь, что твой друг все время ожидал твоей помощи. Прежде чем попытаться повлиять на кого-либо по поводу его проблемы, получи профессиональную консультацию. Поговори с педагогом, врачом, родителями. Гарантируй приватность и конфиденциальность беседы. Говори обычным языком, проси сам совета. Это поможет тебе сориентироваться и выбрать тактику поведения.

Разговор с другом.

Убедись, что момент для разговора вполне подходящий. Начинай разговор только в том случае, если твой друг не "под кайфом", если у него голова ясная. Иначе разговор все равно не склеится. Выбери для разговора такой момент, когда накануне твой друг принимал наркотик и теперь чувствует угрызения совести, вину, когда ощущения еще свежи. Запомни, говорить нужно не о единичном инциденте, а об образе жизни. Ничего, если вы не сможете объясниться с первого захода. Лучше, если вы встретитесь на нейтральной территории: в кафе, парке или где-то еще. Имей в виду, что во время этого разговора алкоголь неприемлем.

Если ты знаешь кого-нибудь, кому можно доверять, например, кого-то из общества Анонимных Наркоманов, из его друзей или членов семьи, то ты можешь попытаться привлечь их. Только убедись, что они достаточно компетентны в этом вопросе.

Как говорить?

- Всегда разговаривай спокойно и заботливо, ведь ты друг и испытываешь сострадание.

- Не строй из себя знатока. Не начинай разговор с обвинения твоего друга в пристрастии к наркотику. Это может привести к тому, что он замкнется и просто уйдет.

- Расскажи ему о том, как ты обеспокоен и что ты чувствуешь, когда видишь его "под кайфом". Покажи ему свое участие и озабоченность.

- Расскажи другу, что ты за ним замечаешь, когда он "под кайфом". Приведи конкретные примеры и убеди, что ты хочешь ему помочь

- Будь готов к тому, что он разгневается, будет все отрицать и даже психанет. Твой друг может быть убежден, что у него нет проблем, и может рассердиться. Это типичная реакция людей, употребляющих наркотики. Не принимай близко к сердцу, помни о том, кем именно является твой друг, и концентрируйся на проблеме, а не на его позиции.

- Будь готов сообщить ему информацию о том, где можно получить помощь. Предложи другу пойти вместе с ним на консультацию или на прием. Он увидит, что ты заботишься о нем и что ты готов потратить свое личное время и энергию, чтобы организовать необходимую ему помощь. Но предлагай себя только в том случае, если ты сам готов к этому. Если у твоего друга серьезная проблема, а ты не можешь сам убедить его в том, что ему нужна помощь, обратись к его родителям, преподавателям или еще к кому-нибудь авторитетному. Нельзя игнорировать тот факт, что без оказания помощи последствия могут быть очень опасными. Очень непросто и даже страшно признать, что проблема существует, и попросить о помощи. Твой друг должен будет осознать ту боль и то несчастье, какие он причинил себе и другим людям своим пристрастием к наркотику. Зачастую это болезненный процесс, он выводит из душевного равновесия. Но пока друг не осознает, что именно в наркотиках все его несчастья, что он теряет друзей и чувство собственного достоинства, до тех пор он не решится изменить свою жизнь. Когда твой друг будет морально подготовлен, сообщи ему о тех местах, где он может получить помощь. Сам предварительно побывай там и все точно разузнай, запиши номера телефонов, время приемов и направления лечебных программ.

Путь к выздоровлению.

Независимо от того, изберет твой друг путь выздоровления или нет, ты должен ощущать смысл твоего решения помочь ему. Самое главное для тебя и твоего друга - это делать что-нибудь. Любая попытка помочь - это шанс для выздоровления, и никогда не поздно начать.

Когда твой друг начнет лечиться, ему придется пройти через множество трудностей. Ему придется проводить много времени в группе поддержки, на консультациях, завести новых друзей среди выздоравливающих наркоманов. Ты даже можешь усомниться, помнит ли он еще о тебе и ценит ли он вообще твою помощь. Это нормально и типично для процесса выздоровления, хотя тебе может и не понравиться. Тебе даже может показаться, что ты потерял друга, которого ты же сам и вывел на праведную дорогу. Но большинство выздоравливающих людей возвращаются к своим старым друзьям и их дружба становится еще крепче.

Будь терпелив и дай твоему другу возможность окрепнуть.

Напоследок.

Не важно, как сильно ты обеспокоен и насколько серьезны твои намерения, но исключительно от твоего друга зависит, примет ли он помощь. Решение прекратить принимать наркотик должно исходить от него самого. Он должен захотеть этого сам, лично для себя и это будет гарантией того, что он сможет выдержать все трудности. Ты не отвечаешь за успех или неудачу твоего друга в процессе лечения. Все, что ты можешь сделать, это поговорить с ним, показать ему, как он дорог тебе, и уговорить его обратиться за помощью. Именно твоя забота и поддержка могут помочь твоему другу полностью изменить его жизнь.

**Когда произошло первое знакомство человека с наркотиками? Почему наркотики считались священными?**

Когда произошло первое знакомство человека с наркотиками? Почему наркотики считались священными? Какую роль играл опиум в Древнем Риме и Древней Греции? В каком веке произошло первое столкновение с проблемой наркомании как социальным явлением? Кто применял практику траволечения? Опиум или алкоголизм? Героин — лекарство от наркомании? Кто такие дети-опиофаги? Кто входил в ряды «Клуба гашишеедов»? Почему разразились «Опийные войны»? Когда произошла крупнейшая вспышка наркомании? Почему хиппи в середине 60-х годов XX века выбрали наркотики в качестве символа своей идеологии? С чем связан девиз «Умри молодым»? На какие года пришелся пик наркомании в России? (по материалам работы Соколова С.В. «Наркотики — Ваш выбор?» (Медицинский колледж МИИТа).

Знакомство человека с наркотиками произошло еще на заре человечества. Занимаясь собирательством, древние люди действовали методом проб и ошибок. Так, за некоторыми растениями были замечены способности изменять сознание после их употребления. Уже в первых захоронениях (70-50 тыс. лет до н.э.) были обнаружены лекарственные растения: тысячелистник, золототысячник, крестовик, эфедра, алтей, что подтверждает раннее накопление и сохранение знаний о лекарственных свойствах растений. Первое знакомство человека с наркотиками не привело к вспышке наркомании. «Почему?» - спросите вы. Ответ очевиден. Человек, находящийся под воздействием наркотика не был способен адекватно реагировать на изменение окружающей обстановки. Первые наркоманы просто-напросто становились жертвами врагов и хищников. Так действовал естественный отбор.

Позже, с развитием человеческого общества, растения, обладающие наркотическим эффектом (мак, кока, конопля, грибы рода Psilocybinum), стали считаться священными и использовались целителями и жрецами в качестве лекарств и средств общения с духами и богами. Употребление этих растений строго контролировалось. Простые смертные не могли употреблять наркотики без ведома священнослужителей или вождей. В древнем Китае, в период Инь (XXI/XVIII-XI вв. до н.э.), настой из конопли употребляли как бодрящий чай. Император ШеенШунг прописывал своим подданным принимать его в качестве лекарства от подагры, а иногда рассеянности. Индейцы Центральной и Южной Америки использовали листья коки в качестве обезболивающего средства. Римляне и греки использовали опий в качестве снотворного или болеутоляющего средства. В VIII-VI вв. до н.э. в Греции в храмах посвященных богу врачевания Асклепию – асклепеонах широко применялся ритуал энкомисис (греч.Enkoimesis), кульминация обряда храмового врачевания.Проводился он в длинных крытых галереях вдоль стены храма – абатоне (греч.Abaton), куда никто не мог войти без специального разрешения. Там больные вводились в состояние «искусственного сна», которое достигалось приемом опия или применением методов психологического воздействия. Ритуал сопровождался театральными представлениями, явлением бога Асклепия или его священной змеи и даже проведением хирургических операций. Очень скоро ритуал Enkoimesis приобрел широкую популярность. Он привлекал множество пациентов и приносил колоссальные доходы асклепеонам. Подобная практика создала предпосылки для применения опия и маковых отваров в римской медицине.

Римское общество одно из первых столкнулось с наркоманией как с социальным явлением. Римский ученый, писатель и политический деятель, приближенный императоров Веспасиана и Тита, Плиний старший (24-79 гг. до н. э) писал: «того, кто злоупотребляет опиумом, подстерегает смерть». После принятия христианства Римской империей церковь официально осудила широкое применения опия, а падение Западно-Римской империи под натиском варваров поставило точку в употреблении опия в Западной Европе. Переломным моментом в истории развития наркотизации стали первые крестовые походы (X-XII вв.) и путешествие венецианского купца Марко Поло (1271-1295). Тогда европейцы снова познакомились с опием, а также с распространенным в арабском мире гашишем. С тех пор опий занял прочные позиции одного из главных лекарственных средств в европейской медицине. Древние языческие жрецы – волхвы, ведуны, ведуньи, ведьмы (от глагола «ведать» т.е. знать) широко применяли практику траволечения. Наряду с травами в некоторые отвары и настои входили галлюценогенные грибы, предающие последним анестезирующее (обезболивающее) действие. Однако после принятия Русью христианства подобная практика стала незаконной и контролировалась церковью. С XVI века в России стали использовать опиум, когда в 1581 году в Москве открылась первая царская аптека с английским аптекарем Джеймсом Френчем, привезшим с собой среди прочих лекарств и опиум. В последствии русские цари закупали его непременно у англичан или на востоке. С XIX века опиум стали применять не только как снотворное или обезболивающие, но и как средство для лечения психических заболеваний и алкоголизма. Особенно активно методики лечения подобных заболеваний с помощью опиатов разрабатывались на Западе, откуда в свою очередь проникали в Россию. Например, в 1833 году профессор Спасский настоятельно рекомендовал «пьяниц горьких» пользовать от «белой горячки» по методу доктора Паули, англичанина, советовавшего больному поутру выпивать небольшую рюмку водки, а на ночь принять один – два грана (один гран равен 64,8 мг) опия в экстракте и натираться мазью, настоянной на опиуме же.

В 1804 году из опия был выделен в чистом виде морфин, который первоначально использовался как обезболивающее. Морфин считался «безопасным» лекарством не вызывающий привыкания. Им же пытались лечить опиоманию. Вот что писал по этому поводу журнал «Современная медицина» в 1866 году: «…Морфий всегда действует и не требует увеличения приема, то есть больные к нему не привыкают, как привыкают к опию». И хотя уже в 1871 году доктор Лер отметил случаи привыкания к морфию, в 1898 году Шарль Рише по-прежнему доказывал, что «у детей не образуется привычки к морфию, а маленькие дозы дают больший эффект; у привычных же потребителей и колоссальные дозы не дают токсического действия». Нездоровый интерес к наркотику подогревали и появившиеся к тому времени врачи-наркоманы. В 1866 году в России пропагандировался опыт некоего профессора Нусбаума из Берлина, имевшего опыт 2000 самостоятельных инъекций морфия «по причине болезни головы»…

Очередным «лекарством», применяемым в лечении алкоголизма, опиомании, морфинизма стал кокаин, открытый в 1855 году. Алкоголизм, опиоманию, морфинизм, кокаинизм пробовали лечить изобретенным во второй половине XIX века героином. Более того, М. Брейтман в 1902 году настоятельно рекомендовал героин со страниц одного медицинского журнала широкому кругу публики как препарат, «вентилирующий легкие». Предлагалось употреблять его в «антибронхиальных целях». А, по мнению доктора Ладыженского, дозы героина в случае привыкания к нему надо было непременно увеличивать. Только в 1923 году отечественный психиатр С. И. Каган сделал, наконец, вывод о недопустимости лечения наркомании наркотиками, признав многолетнюю и многочисленную практику своих коллег-предшественников ошибочной. Последний «лекарственный толчок» в распространении наркомании отечественная медицина сделала в конце 20-х годов. Когда на селе стали открыто рекламировать и продавать пасту опия. Ее стали интенсивно использовать крестьянки, дававшие наркотик грудным детям вместо более безобидного отвара мака, не всегда имевшегося под рукой. Делалось это с целью успокоения детей на период хозяйственной занятости матери. Началась эпидемия детской наркомании. «Детей-опиофагов в нашем уезде много», - писал сельский врач К. К. Верещагин из Тамбовской губернии.

Несмотря на гонения церкви, гашиш прочно обосновался в Южной Европе и Средиземноморье. По всей видимости, гашиш был известен и в средневековой Руси, куда мог попасть вместе с другими восточными товарами. Однако благодаря усилиям католической и православной церквей Европу и Россию не охватила гашишемания. Расцвет этого вида наркомании приходится на XIX-XX столетия. Когда происходит активная колонизация Европейскими державами Африки и Азии, где употребление гашиша было традиционным, особенно, в арабском мире. В странах Западной Европы немало известных писателей, поэтов, художников, журналистов XIX века, страдавших нездоровой тягой к гашишу. Шарль Бодлер, ТеофильГотье, Александр Дюма-отец, Гюстав Флобер были действительными членами «Клуба гашишеедов» (1850), обосновавшегося в Париже. В их произведениях нашла отражение тема «наркотики – наслаждение». Книги и статьи, иные из которых были просто напичканы дифирамбами в пользу дурмана, охотно читали в России – и в переводах, и в оригиналах. Вскоре по примеру «клуба гашишеедов» начали образовываться «тайные» общества наркоманов в России. Их расцвет пришелся на начало прошлого столетия. Немало трудов приложила отечественная наука для популяризации гашиша в России. Например, известный русский востоковед (тюрколог, иранист, монголовед) И. Н. Березин (1818-1896) во время пребывания в Каире в 60-ых годах XIX столетия познакомился с воздействием гашиша на психику человека и отметил высокую опасность данного наркотика для человека. Но еще за два десятилетия до публикации заметок И. Н. Березена о Египте профессора Зинин и Пеликан – члены Императорской медико–хирургической академии – на основании выводов некоего штабс–капитана Лукомского о равных свойствах индийской и российской конопли как исходного сырья для производства гашиша успешно провели соответствующие эксперименты. В 1877 году их примеру последовал И. И. Максимович. Опыты производились на людях «весьма интеллигентных», характеризовавших свое состояние, в котором они пребывали после приема гашиша просто «восхитительным». Несомненно, эти люди рассказали о «замечательных» свойствах гашиша своим знакомым. Так рождался миф о безвредности и безопасности гашиша. Но никому даже в голову не приходило проверить его клиническими наблюдениями.

Русское высшее общество сделало первый шаг по дороге, которую позднее великий русский писатель М.Ф. Булгаков назовет дорогой в ад. Еще сильнее обстановка ухудшилась после присоединения к России Центральной Азии. Тесное соприкосновение двух культур неминуемо приводило к обмену опытом. Если учесть, что отдаленные земли мало контролировались из центра, то вполне понятно, что и такой пагубный опыт, как наркотизация, неминуемо проникал в среду русских колонистов, а через них и на «большую землю». Большую роль сыграли колонизация Дальнего Востока и процветание наркобизнеса в Китае, граничившем со среднеазиатскими и дальневосточными губерниями Российской империи. Китай быстро стал главным поставщиком опия в Россию, чему немало способствовала коррумпированность полицейских и административных чинов, а также прозрачность границ. В свою очередь в Китай опий завозился из Британской Индии и из района «золотого треугольника» - владения Франции в Индокитае. В результате этого опиомания стала привычным явлением для китайского общества. Китайское правительство дважды пыталось запретить ввоз и производство опия на своей территории в 1840 и 1856 году, закрывая свои порты для европейских судов и ужесточая свое законодательство. Однако Великобритания и Франция не желали терять сверхприбыли от торговли опием. В 1840-1842 гг. Великобритания развязала первую «Опиумную войну». В 1856-1860 гг. Великобритания и Франция развязали вторую «Опиумную войну». Так в результате двух «Опиумных войн» Великобритания и Франция силой своего оружия оказали протекцию китайскому наркобизнесу и превратили Китай в свою полуколонию. Наркомания в XIX веке была характерна в основном для высших слоев общества, в то время как остальное общество утопало в алкоголизме. Гашиш, опий, морфий, кокаин, героин уничтожал в основном интеллигенцию, цвет нации, лучший генофонд страны.

Последняя крупная вспышка наркомании была в 20 годы XX века. По-видимому, началась она с раненых, вернувшихся с фронтов первой Мировой войны, которые использовали наркотики (опий, морфий, кокаин) в качестве обезболивающего для облегчения собственных страданий. Но данная эпидемия быстро перекинулась на неимущие и обездоленные слои населения, попавших в горнило революции. Особенно это явление было распространенно в среде малолетних правонарушителей. Однако с приходом к единоличной власти И. В. Сталина в 1924 году и установления жесткой диктатуры, с усилением правоохранительных органов, ситуация с наркоманией постепенно вернулась под контроль. После Второй Мировой войны в нашей стране также отмечался некоторый рост наркомании, однако он был связан не с социальными явлениями, как таковыми (голод, нищета, социальная незащищенность и т.п.), а с последствиями войны. Среди употреблявших наркотические вещества большую часть составляли «медицинские наркоманы». То есть люди употребляющие наркотики для облегчения физического страдания и, к сожалению, из-за несоблюдения дозировки привыкших к наркотику. В основном это были люди 30-40 лет, вернувшиеся с войны. На Западе крупный всплеск наркомании наблюдался после 1965 года, когда стала активно развиваться субкультура «хиппи». Основной идеей этого молодежного течения было «Мир во всем Мире», а главным принципом - девиз «Живи и радуйся как ребенок». Одним из важнейших средств достижения всеобщей любви и мира хиппи считали наркотики, в особенности марихуану. Позднее, в 70-е годы, идеи употребления наркотиков подхватили такие субкультуры как «панк» и «рэйв». Панки проповедовали идеи саморазрушения: «Жизнь не для меня», «умри молодым» - вот девизы данного течения. Именно наркотики помогли многим панкам умереть молодыми. Рэйв (от англ. гл. rave - бредить) – пожалуй, одно из немногих молодежных течений, открыто строящих свою идеологию и мировоззрение на идеях употребления наркотиков. Изначально рэйв представлял собой одно из музыкальных направлений музыки - «индастриал». Но позднее трансформировался в самостоятельную субкультуру танца. Протанцевать 8-10 часов в ритме рэйв без действия стимуляторов просто невозможно. Именно поэтому такие наркотики, как амфетамины и LSD, стали неотъемлемой частью рэйва.

В 70-80-е годы из субкультуры «хиппи» выделилось в самостоятельную субкультуру растоманство, главным идеологом, которого являлся Боб Марли. Основу идеологического ядра растоманства составляла идея наличия бога Джа, который помогает увидеть мир в истинном свете под воздействием марихуаны или других производных конопли. В СССР наркомания в основном была характерна либо для асоциальных слоев общества, либо для высших слоев общества, таких как золотая молодежь. Развитая система занятости молодежи (пионерская, комсомольская организация) не допускала развитие стойких субкультур. Но это не значит, что их не было. В СССР были хипи, панки, растоманы, однако данным субкультурам вплоть до второй половины 80-х не удавалось приобрести массовость и сколько-нибудь заметную значимость в молодежной среде. В период глубоких социальных реформ и преобразований в начале 90-х годов прошлого века в Россию стали активно проникать западные молодежные субкультуры с наркотической идеологией. После развала СССР в 1991 году в России возник идеологический вакуум. Новые ценности демократии еще не были озвучены, а старая идеология коммунизма навсегда канула в лету. В этих условиях в молодежной среде с легкостью стали приживаться идеи близкие по духу к рэйву, растоманству, панку. Однако пик наркомании пришелся не на начало 90-х, а на 1997 год, когда в российском обществе статистически значимым становится новое «рыночное» поколение, ломающее привычное представление о нравственных традициях, ассоциирующие принципы демократии с индивидуализмом и свободой морали. Произошло становление поколения западного типа. Из всего выше сказанного видно, что проблема наркомании становилась характерной для человеческого общества лишь в периоды бурного развития цивилизации, когда независимость человека от природы позволяла ему смело экспериментировать над своим сознанием.

Еще с древности человек оценил лекарственные свойства (снотворный, обезболивающий эффект) многих наркотических веществ. Но, видя какую опасность они несут в себе при их злоупотреблении, человечество само стремилось ограничить себя в их употреблении. Так шаманы и вожди, древние религии и служители культов, церковь на протяжении долгого времени ограничивали применения данных средств.

С приходом Нового времени (вторая половина XVI – конец XIX века), когда научная мысль бурно развивалась во многих отраслях науки, а религиозное миропонимание уступало научным концепциям, человек с новой силой обратил свой взор в сторону наркотических веществ. Но не ради корысти или стремления к сомнительным удовольствиям, а ради облегчения страдания. К сожалению, любая смена идеологии приводит и к смене понятий морали и нравственности. Так, во второй половине XIX века человек забыл, что несет с собой наркомания. Именно в этот период наркотики из раздела медицинских средств перешли в раздел выгодных товаров. Целые государства стали покровительствовать наркобизнесу. Но уже через сто лет, через три поколения сами «страны- наркоторговцы» столкнулись с чумой XX века – наркоманией. Так, позабыв заветы предков, человечество само обрекает себя на гибель.

***Тексты ответов на заданные вопросы***

07.10.2010

ВОПРОС: Что такое наркомания – болезнь или социальное явление?

ОТВЕТ:

Наркомания - Болезненное влечение или пристрастие к наркотическим веществам, употребляемым различными способами (глотание, вдыхание, внутривенная инъекция) с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль.

Наркомания (от греч. narke – оцепенение и mania – безумие, восторженность) – в медицине болезнь, характеризующаяся патологическим влечением к наркотикам, приводящим к тяжелым нарушениям функций организма; в психологии – потребность употреблении какого-либо лекарственного средства или химических веществ для избежания дискомфорта, возникающего при прекращении употребления, т.е. зависимость от химических веществ; в социологии – вид отклоняющегося поведения.

Наркомания, включает две формы зависимости:

Психическая зависимость – состояние организма, характеризующееся патологической потребностью в употреблении какого-либо лекарственного средства или химического вещества для избежания нарушений психики или дискомфорта, возникающих при прекращении употребления вещества, вызвавшего зависимость, но без соматических явлений абстиненции.

Физическая зависимость – состояние, характеризующееся развитием абстиненции при прекращении приема вызвавшего зависимость вещества или после введения его антагонистов

***Родителям ЗНАТЬ***

Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребенком

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

1. Общайтесь друг с другом

Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они ичто посоветуют Вашему ребенку?

Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

2. Выслушивайте друг друга

Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

• быть внимательным к ребенку;

• выслушивать его точку зрения;

• уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо не желательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

3. Ставьте себя на его место

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

4. Проводите время вместе

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

5. Дружите с его друзьями

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказываютогромное влияниена поступкивашего ребенка. Он может испытыватьочень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга кразного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досугадрузей своего ребенка,то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.

6. Помните, что ваш ребенок уникален

Любой ребенок хочет чувствовать себязначимым, особенным и нужным.Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза — в увещевательном, 50 — в обвинительном?...

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений!

Нужно время от времени распоряжаться собой полностью — т. е. нужна своя доля свободы. Без неё — задохнется дух.

7. Подавайте пример

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей.Ну не можем, не можем, не бывает этого — и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!

**Причины, по которым дети начинают употреблять наркотики**

- любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей:«Все надо попробовать!»);

- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т. д.;

- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;

- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате — эксперименты от скуки.

РОДИТЕЛИ! ЗАДУМАЙТЕСЬ:

- ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.

- мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, чтострах жизни преобладает у них над страхом смерти.

- ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта, не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие — нет; что можно делать, а чего следует избегать.

**Симптомы наркотического опьянения. Виды психоактивных веществ и вред, причиняемый здоровью**

Общие признаки употребления наркотиков

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Внешние признаки:  - бледность кожи;  - расширенные или суженные зрачки;  - покрасневшие или мутные глаза;  - замедленная речь;  - плохая координация движений. | Поведенческие признаки:  - увеличивающееся безразличие к происходящему рядом;  - уходы из дома и прогулы в школе;  - трудность в сосредоточении, ухудшение памяти;  - неадекватная реакция на критику;  - частая и неожиданная смена настроения;  - необычные просьбы дать денег;  - пропажа из дома ценностей, одежды и др. вещей;  - частые необъяснимые телефонные звонки;  - появление новых подозрительных друзей;  - потеря аппетита, похудение, иногда чрезмерное потребление пищи;  - хронический кашель. | Признаки – улики:  - следы от уколов, порезы,  синяки;  - свёрнутые в трубочку бумажки, маленькие ложечки, капсулы, бутылки, пузырьки. |

Наркозависимость выражается также в нарушении сна, мышечных и суставных болях, нестабильном артериальном давлении, сухости во рту, снижении половой потенции, нарушении менструального цикла, похудении, нарушении защитных свойств организма и др.

ОПИАТЫМорфин: опиум, героин, кодеин

Признаки употребления – сильное сужение зрачков, глаза слегка красноватые и сильно блестят; синяки под глазами, поверхностное прерывистое замедленное дыхание; кожный зуд (особенно нос); вялый и сонный вид; сбивчивая речь; пассивность и общая расслабленность; апатичность ко всему, кроме себя; эйфория и беззаботность; чрезмерная «смелость» и решимость; нервозность; сухость кожи и слизистых покровов (губ, языка); поверхностный сон; уменьшение выделения мочи; частые запоры; при простуде отсутствует кашель; небольшое понижение температуры тела.

Метадон: синтетический наркотик опиатной группы

Признаки употребления – действует от 1-3 суток; замедленная и сбивчивая речь; замедленные движения; раздражительность по пустякам; нарушение аппетита; поверхностный сон; поверхностное дыхание; «добродушие»; легкий кожный зуд

Вред здоровью, причиняемый опиатами – употребление опиатов влечёт за собой заболевание гепатитом, сифилисом, СПИДом, повреждение печени, лёгких, сердца, развитие энцефалопатии (которая заключается в гибели значительного количества клеток головного мозга), резкое снижение иммунитета, высокий риск развития гнойно-инфекционных осложнений.

Особое место в нарушении здоровья опиатных наркоманов занимают заболевания костной и зубной тканей, непосредственно нарушая обмен кальция в организме.

В период вывода из организма наркотика у наркомана наблюдается сильные физиологические неудобства, называемые «ломкой». Они выражаются в болях в суставах, тошноте, рвоте. Это состояние наблюдается через 16-24 часа после приёме наркотика.

Даже первая доза способна вызывать очень сильный эффект привыкания (зависимость), сначала психологического, затем физиологическую.

КАННАБИОЛЫ

Препараты из конопли: марихуана, анаша, гашиш, план, ганджа, чарас, ма, киф, дача, синтетический каннабинол, хэмп

Признаки употребления – зрачок немного расширен; блеск в глазах; покраснение белков глаз; слегка припухшие веки; постоянное облизывание губ; неприятный запах изо рта; специфический запах гари от одежды; чрезмерная весёлость и смех без причины; ослабление внимания; сбивчивость мыслей; нарушение памяти; повышенная потребность в речевом общении, со временем сменяющаяся на желание одиночества под музыку (часами);непонятные высказывания; бессвязная речь; в высказываниях заметно отсутствие логики между фразами; перескакивание с темы на тему; в разговоре уделение внимания малозначительным деталям; глуповатый тон разговора; легкое нарушение координации движений; иногда галлюцинации; при резкой смене обстановки – страх и параноидальные явления; усиление аппетита («прожорливость»); общая эйфория и благодушие; учащенный пульс; сухость ротовой полости и губ.

Вред, причиняемый здоровью - употребление наркотиков этой группы приводит к снижению познавательных способностей человека. Даже при небольших дозах может ухудшиться память, особенно кратковременная (оперативная) память, столь важная для учебного процесса. У курильщиков марихуаны в первую очередь приходят в негодность лёгкие, серьёзно поражается печень, сердце, отмечается разрушение функции понимания задач и целей, ослабевает внимание и способность сосредоточения. Начинают исчезать желания, потребность в коммуникации.

В результате ранее весёлый и энергичный человек становится апатичным, вялым, медленно соображающим, тревожащимся по самому незначительному поводу субъектом, крайне тягостным для себя, и близких. Курить коноплю ему уже не хочется, но, состояние психическойполуразрушенности сохраняется навсегда.

Потребление наркотиков из конопли провоцирует потребление других наркотиков.

ПСИХОСТИМУЛЯТОРЫ

Кокаин

Признаки употребления – чрезмерно возбуждённое состояние; отсутствие усталости; ощущение силы и превосходства; отсутствие аппетита; истощение; бессонница; иногда дрожание конечностей; галлюцинации.

Метамфетамин; Амфетамин

Признаки употребления – зрачок расширен; глаза округлены как у «совы»; повышенная активность и выносливость организма; все движения и действия выполняются в ускоренном темпе; потребность постоянно двигаться и что-то делать; ощущение эмоционального подъёма; эйфория; чрезмерно «хорошее» настроение; переоценка своих возможностей; отсутствие чувства голода; повышенная сексуальная активность; сильное желание говорить; учащенный пульс.

Вред, причиняемый здоровью – употребление психостимуляторов вызывает осложнения со стороны сердца (аритмии и внезапные остановки сердца). Вследствие употребления, развиваются тяжелейшие депрессии, которые достигают степени психоза. Психозы, осложняется галлюцинациями и бредом, чувством тревоги и страха. В таком состоянии больному кажется, что за ним следят, собираются убить, ограбить или арестовать. В результате он пытаются убежать (иногда и в окно), защищаться (ножом и т.д.). Употребление эфедрона приводит к параличу нижних конечностей и развитию слабоумия, причём ни паралич, ни слабоумие нельзя вылечить.

СЕДАТИВНО-СНОТВОРНЫЕ СРЕДСТВА

Барбитураты

Признаки употребления – зрачки нормальные, но глаза сонные; затруднённая речь и заикание; сонливость; помрачнение сознания; галлюцинации; неконтролируемые и нескоординированные движения, нарушение равновесия (как у пьяного); замедленные психические реакции; затруднённый мыслительный процесс и скорость принятия логического решения; нерешительность; туманные высказывания; подавленность настроения, слабое дыхание и пульс.

Бензодиазепин

Признаки употребления – сонливость; вялость; спутанность сознания; замедленная реакция; нарушение способности сосредотачиваться; вялая сбивчивая речь; ощущения головокружения; мышечная слабость; неуверенная походка; галлюцинации; суицидальные наклонности, сухость во рту.

Вред, причиняемый здоровью – физическая зависимость от барбитуратов выражается не только в плохом самочувствии, но и, прежде всего в стойкой и длительной бессоннице, развиваются психозы, сопровождаемые галлюцинациями и бредом преследования и ревности. Не минует барбитуроманов и дистрофия (истощение) сердечной мышцы, а также печени. Обычно больные барбитуровой наркоманией погибают из-за энцелопатии и связанных с ней осложнений (судорожных припадков и несчастных случаев во время психозов).

ГАЛЛЮЦИНОГЕНЫ

Фенциклидин – РСР («пи-си-пи», «ангельская пыль»)

Признаки употребления – нарушение зрения и сознания; нарушение координации движений; галлюцинации; страх и паника; частая потеря памяти; неспособность совершать целенаправленные действия; повышенная энергичность; жизнерадостность; внимание сосредоточено на внутренних переживаниях; раздвоение личности; период опьянения длится от 4 до 6 часов; повышение артериального давления; потливость; рвота; головокружение.

Вред, причиняемый здоровью – все без исключения – галлюциногеные препараты губительны для психологического здоровья, они исключительно агрессивны в отношении головного мозга. Их употребление приводит к потере энергичности, жизнерадостность и способность совершать целенаправленные действия – точно так же, как больной, длительно страдающий шизофренией.

ЛСД – является боевым отравляющим веществом и рассчитан на поражение живой силы противника во время войны, а также для подавления воли попавших в плен и т. д..

***Советы***

Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть. Психологический климат в семье для ребенка еще важнее. Если такой климат становится непереносимым для ребенка, деваться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая неустойчивая психика ребенка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики. Поэтому, даже ребенок далек от идеала и совсем не похож на Вас, БУДЬТЕ МУДРЫ:

- когда скандал уже разгорелся, сумейте остановиться, заставьте себя замолчать — даже если Вы тысячу раз правы;

- опасайтесь! В состоянии аффекта ребенок крайне импульсивен. Та агрессия, которую он проявлял по отношению к Вам, обернется против него самого. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в Вашей аптечке — всё станет реально опасным, угрожающим его жизни;

- не кричите, не распускайтесь. Ведь ребенок действительно может подумать, ЧТО ВЫ ЕГО НЕНАВИДИТЕ. Он будет в отчаянии, а Вы, оглохнув от собственного крика, его крика о помощи не услышите.

- похвалите своего ребенка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее! — не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда... (кстати, это и средство его улучшить!) Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд — подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудьте!... И на ночь — не отпускайте во тьму без живого знака живой любви...

**Что делать, если это произошло — ваш ребенок употребляет наркотики?**

Соберите максимум информации. Вот три направления, по которым вам нужно выяснить всё как можно точнее, полнее:

- всё о приеме наркотиков вашим ребёнком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями, степень тяги, осознание или неосознание опасности;

- всё о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в наркотики;

- всё о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку.

Ни в каком случае не ругайте, не угрожайте, не бейте.

Беда, которая стала горем для вас и всей семьи, поправима. Но исправить ситуацию можно, только если вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как вы раньше относились к другим неприятностям.

Меньше говорите — больше делайте. Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания "посадить" ребенка, "сдать" его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению.

Не допускайте самолечения. Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения.

Если вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет алкоголь, наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу.

Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Берегите собственные силы, они вам еще пригодятся. Тем более, что выплеском эмоций добиться чего-то будет сложно. Представьте себе, как вы бы 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. Если состояние здоровья или поведение ребенка доказывают, что он принимает наркотики регулярно, значит, пришло время решительных действий.

**Как распознать симптомы употребления наркотиков у Вашего ребенка? Как помочь ему противостоять давлению со стороны сверстников и подчинения групповым законам в употреблении наркотиков? Насколько вредны наркотики?**

Как распознать симптомы употребления наркотиков у Вашего ребенка? Как помочь ему противостоять давлению со стороны сверстников и подчинения групповым законам в употреблении наркотиков? Насколько вредны наркотики? (По материалам книги Джеймса Ч. Добсона «Родителям и молодоженам: доктор Добсон отвечает на ваши вопросы» © Центр общечеловеческих ценностей)Большинство подростков знает, что употребление наркотиков причиняет вред их организму и может привести даже к гибели. Почему же они их употребляют? Может быть, они становятся жертвами негодяев, которые их подталкивают к этому и делают их зависимыми от наркотиков?

Не обязательно. Чаще всего приобщение к наркотикам происходит в кругу друзей, когда в атмосфере приятельского общения подростки делятся своими желаниями или впечатлениями. Марихуану и некоторые другие наркотики нередко предлагают попробовать на вечеринках, когда новичку в этом деле трудно отказаться, чтобы не произвести впечатление человека неискушенного и слишком правильного. Многие подростки готовы в буквальном смысле подвергнуть риску собственную жизнь, если группа сверстников требует от них что-то сделать. Такая потребность в общественном одобрении играет в большинстве случаев ведущую роль в ситуации приобщения подростка к наркотикам.

Какие симптомы могут указывать родителям на то, что их ребенок употребляет наркотики?

Советую обратить внимание на восемь видов симптомов физического и эмоционального характера, которые свидетельствуют об употреблении человеком наркотиков. 1. Типичным признаком является воспаление век и носа. Зрачки или сильно расширены или сильно сужены в зависимости от того, какой вводился наркотик. 2. Могут проявляться отклонения в поведении. Человек бывает заторможенным, угрюмым, отсутствующим или, наоборот, ведет себя истерически, шумно, проявляет чрезмерную подвижность. 3. Аппетит может быть чрезмерно повышенным или совершенно отсутствовать. Может наблюдаться потеря веса. 4. Происходят неожиданные изменения личностных особенностей. Человек может становиться раздражительным, невнимательным, пугливым или, наоборот, агрессивным, подозрительным, готовым взорваться по любому поводу. 5. Появляется неприятный запах от тела и изо рта. Проявляется небрежное отношение к личной гигиене и одежде. 6. Могут возникнуть проблемы в системе пищеварения. Случаются поносы, тошнота и приступы рвоты. Часто болит голова и двоится в глазах. В числе других признаков физического разрушения организма можно назвать также изменение состояния кожного покрова (дряблая кожа) и общего тонуса организма. 7. На теле можно обнаружить следы уколов, обычно они бывают на руках: очень важный симптом! В эти места иногда попадает инфекция, и там появляются нарывы, язвы. 8. Разрушаются представления о моральных ценностях, и они замещаются извращенными идеями.

Можно ли, улучшив систему просвещения, подробно объясняющую вред наркотиков, предотвратить их употребление в среде подростков?

К сожалению, сократить потребление наркотиков с помощью разъяснительных мер невозможно. Большинство подростков знают о последствиях употребления наркотиков, пожалуй, даже лучше, чем их родители, но употреблять их начинают вопреки этому знанию. Однако необходимо все же усилить разъяснение этих вопросов в среде молодежи. Это является пока нашей единственной надеждой в создавшейся ситуации. Как только употребление наркотиков станет чем-то позорным, не заслуживающим зависти и восхищения, эта эпидемия пройдет.

Как помочь ребенку противостоять давлению со стороны подростков, которое требует от него подчинения групповым законам в вопросах употребления наркотиков и в сексуальных отношениях?

Очень важно, чтобы подросток осознал давление со стороны группы еще до того, как оно достигнет максимума. Может случиться, что однажды он окажется в машине вместе с четырьмя приятелями, которые решат принять какие-то красные таблетки. Надо, чтобы он заранее знал, как себя вести в этой ситуации. Родителям заранее необходимо выяснить, что их сын предпримет в такой момент. Следует научить его манере поведения в подобном случае. Такая подготовка, конечно, не может служить гарантией его мужества, способности устоять в критической ситуации. Однако его осведомленность о силе влияния сверстников друг на друга может помочь ему обрести независимость в своих действиях. Поэтому советую родителям обсудить со своим ребенком, когда ему будет 10-12 лет, вопросы поведения в среде сверстников, делая акцент на необязательное выполнение требований остальных членов группы.

Что вы думаете об опасности, связанной с употреблением марихуаны? Я слышал, что она не дает эффекта привыкания, поэтому ее употребление не наносит вреда. Однако есть и другое мнение - что она очень опасна. Какова ситуация на самом деле?

На этот вопрос вам ответит доктор Хзролд Вот - старший психиатр и психоаналитик в Фонде Меннингера в Топике штата Канзас. Обратимся к его исследованиям. «Опыт моей собственной семьи дал мне главный стимул для того, чтобы заняться проблемой злоупотребления наркотиками. Я видел, как происходит взросление троих моих сыновей. Это резко контрастировало с тем, что я наблюдал в течение многих лет в среде молодых людей, чьим жизням марихуана наносила тяжелый ущерб, а иногда совершенно их разрушала. Оказаться свидетелем поступков молодого человека, который сам себе наносит вред, - это трагическое положение: оно разбивает сердце. Я думал о том, какую опасность представляют наркотики молодежи, как они разрушают надежды родителей, какую печаль приносят их семьям. Желая помешать человеку скатиться на путь обмана, который ожидает любого потенциального наркомана, я приведу следующие факты. - Все заинтересованные лица, даже те, кто придерживается мнения о необходимости узаконить торговлю марихуаной и открыто ее распространять, согласны с тем, что детям, подросткам, молодым людям, чей ум и тело еще не вполне окрепли, а также беременным женщинам не следует курить марихуану ни при каких обстоятельствах. - Почти 90 процентов из тех, кто употребляет такие сильные наркотики, как героин, начинали с марихуаны. - Пять сигарет с марихуаной обладают той же способностью вызвать заболевание раком, как 112 обычных сигарет. - Марихуана остается в организме, откладываясь в жировых клетках, на срок от трех до пяти недель. Она оказывает отрицательное воздействие на умственную деятельность и на физическое состояние организма на протяжении всего этого периода. - Человек, который курит марихуану регулярно, страдает от интенсивного образования и накопления токсичных веществ в жировых клетках организма, особенно в клетках мозга. Так что для полного очищения организма курильщика требуется от трех до пяти месяцев после прекращения курения. - В подростковом возрасте еще продолжается формирование той части мозга, которая обеспечивает способность человека концентрировать свое внимание, заниматься творчеством, обучаться, формировать понятия на достаточно высоком уровне. Постоянное употребление марихуаны в этом возрасте приводит к замедлению нормального роста клеток мозга. - Исследование, проведенное в Колумбийском университете, выявило, что женщины, курящие марихуану, страдают резким увеличением числа клеток с поврежденными молекулами ДНК, которые являются носителями генетической информации. Женские яйцеклетки особенно подвержены разрушению под действием марихуаны. - В другом исследовании, проведенном также в Колумбийском университете, обнаружено, что в контрольной группе, члены которой курили по одной сигарете с марихуаной каждый день на протяжении года, наблюдалось снижение в крови белых кровяных телец на 39 процентов по сравнению с нормой. Это означало повреждение иммунной системы, что повышало подверженность этих людей инфекциям и различным заболеваниям. - Выкуривание одной сигареты с марихуаной приводит к снижению двигательных функций на 41 процент, а двух - на 63 процента».

Как распознать симптомы употребления марихуаны у моего шестнадцатилетнего сына?

Согласно сведениям Центрального управления по злоупотреблению наркотиками в Сан-Антонио штата Техас, существуют следующие симптомы употребления марихуаны. 1. Пониженная подвижность; снижение целеустремленности. 2. Значительное ухудшение успеваемости в школе. 3. Сокращение периода времени, на которое удается сконцентрировать внимание. 4. Ухудшение коммуникабельности. 5. Снижение эмоциональной теплоты в социальных контактах; падение уровня сопереживания другим людям. 6. Бледное лицо, блуждающий взгляд, покрасневшие глаза. 7. Пренебрежение к впечатлению, которое курильщик производит на других. 8. Чрезмерная реакция даже на умеренные критические замечания, принимающая порой неадекватное выражение. 9. Изменение в личностных характеристиках: из активной, заинтересованной в успехе личности - в более пассивную, безразличную. 10. Общение с друзьями, которые отказываются назвать себя, когда звонят по телефону, или вешают трубку, если слышат голос одного из родителей. 11. Повышенная склонность держать в секрете вопросы, касающиеся денег; исчезновение из дома денег и ценных вещей.

**Когда произошло первое знакомство человека с наркотиками? Почему наркотики считались священными?**

Когда произошло первое знакомство человека с наркотиками? Почему наркотики считались священными? Какую роль играл опиум в Древнем Риме и Древней Греции? В каком веке произошло первое столкновение с проблемой наркомании как социальным явлением? Кто применял практику траволечения? Опиум или алкоголизм? Героин — лекарство от наркомании? Кто такие дети-опиофаги? Кто входил в ряды «Клуба гашишеедов»? Почему разразились «Опийные войны»? Когда произошла крупнейшая вспышка наркомании? Почему хиппи в середине 60-х годов XX века выбрали наркотики в качестве символа своей идеологии? С чем связан девиз «Умри молодым»? На какие года пришелся пик наркомании в России? (по материалам работы Соколова С.В. «Наркотики — Ваш выбор?» (Медицинский колледж МИИТа).

Знакомство человека с наркотиками произошло еще на заре человечества. Занимаясь собирательством, древние люди действовали методом проб и ошибок. Так, за некоторыми растениями были замечены способности изменять сознание после их употребления. Уже в первых захоронениях (70-50 тыс. лет до н.э.) были обнаружены лекарственные растения: тысячелистник, золототысячник, крестовик, эфедра, алтей, что подтверждает раннее накопление и сохранение знаний о лекарственных свойствах растений. Первое знакомство человека с наркотиками не привело к вспышке наркомании. «Почему?» - спросите вы. Ответ очевиден. Человек, находящийся под воздействием наркотика не был способен адекватно реагировать на изменение окружающей обстановки. Первые наркоманы просто-напросто становились жертвами врагов и хищников. Так действовал естественный отбор.

Позже, с развитием человеческого общества, растения, обладающие наркотическим эффектом (мак, кока, конопля, грибы рода Psilocybinum), стали считаться священными и использовались целителями и жрецами в качестве лекарств и средств общения с духами и богами. Употребление этих растений строго контролировалось. Простые смертные не могли употреблять наркотики без ведома священнослужителей или вождей. В древнем Китае, в период Инь (XXI/XVIII-XI вв. до н.э.), настой из конопли употребляли как бодрящий чай. Император ШеенШунг прописывал своим подданным принимать его в качестве лекарства от подагры, а иногда рассеянности. Индейцы Центральной и Южной Америки использовали листья коки в качестве обезболивающего средства. Римляне и греки использовали опий в качестве снотворного или болеутоляющего средства. В VIII-VI вв. до н.э. в Греции в храмах посвященных богу врачевания Асклепию – асклепеонах широко применялся ритуал энкомисис (греч.Enkoimesis), кульминация обряда храмового врачевания.Проводился он в длинных крытых галереях вдоль стены храма – абатоне (греч.Abaton), куда никто не мог войти без специального разрешения. Там больные вводились в состояние «искусственного сна», которое достигалось приемом опия или применением методов психологического воздействия. Ритуал сопровождался театральными представлениями, явлением бога Асклепия или его священной змеи и даже проведением хирургических операций. Очень скоро ритуал Enkoimesis приобрел широкую популярность. Он привлекал множество пациентов и приносил колоссальные доходы асклепеонам. Подобная практика создала предпосылки для применения опия и маковых отваров в римской медицине.

Римское общество одно из первых столкнулось с наркоманией как с социальным явлением. Римский ученый, писатель и политический деятель, приближенный императоров Веспасиана и Тита, Плиний старший (24-79 гг. до н. э) писал: «того, кто злоупотребляет опиумом, подстерегает смерть». После принятия христианства Римской империей церковь официально осудила широкое применения опия, а падение Западно-Римской империи под натиском варваров поставило точку в употреблении опия в Западной Европе. Переломным моментом в истории развития наркотизации стали первые крестовые походы (X-XII вв.) и путешествие венецианского купца Марко Поло (1271-1295). Тогда европейцы снова познакомились с опием, а также с распространенным в арабском мире гашишем. С тех пор опий занял прочные позиции одного из главных лекарственных средств в европейской медицине. Древние языческие жрецы – волхвы, ведуны, ведуньи, ведьмы (от глагола «ведать» т.е. знать) широко применяли практику траволечения. Наряду с травами в некоторые отвары и настои входили галлюценогенные грибы, предающие последним анестезирующее (обезболивающее) действие. Однако после принятия Русью христианства подобная практика стала незаконной и контролировалась церковью. С XVI века в России стали использовать опиум, когда в 1581 году в Москве открылась первая царская аптека с английским аптекарем Джеймсом Френчем, привезшим с собой среди прочих лекарств и опиум. В последствии русские цари закупали его непременно у англичан или на востоке. С XIX века опиум стали применять не только как снотворное или обезболивающие, но и как средство для лечения психических заболеваний и алкоголизма. Особенно активно методики лечения подобных заболеваний с помощью опиатов разрабатывались на Западе, откуда в свою очередь проникали в Россию. Например, в 1833 году профессор Спасский настоятельно рекомендовал «пьяниц горьких» пользовать от «белой горячки» по методу доктора Паули, англичанина, советовавшего больному поутру выпивать небольшую рюмку водки, а на ночь принять один – два грана (один гран равен 64,8 мг) опия в экстракте и натираться мазью, настоянной на опиуме же.

В 1804 году из опия был выделен в чистом виде морфин, который первоначально использовался как обезболивающее. Морфин считался «безопасным» лекарством не вызывающий привыкания. Им же пытались лечить опиоманию. Вот что писал по этому поводу журнал «Современная медицина» в 1866 году: «…Морфий всегда действует и не требует увеличения приема, то есть больные к нему не привыкают, как привыкают к опию». И хотя уже в 1871 году доктор Лер отметил случаи привыкания к морфию, в 1898 году Шарль Рише по-прежнему доказывал, что «у детей не образуется привычки к морфию, а маленькие дозы дают больший эффект; у привычных же потребителей и колоссальные дозы не дают токсического действия». Нездоровый интерес к наркотику подогревали и появившиеся к тому времени врачи-наркоманы. В 1866 году в России пропагандировался опыт некоего профессора Нусбаума из Берлина, имевшего опыт 2000 самостоятельных инъекций морфия «по причине болезни головы»…

Очередным «лекарством», применяемым в лечении алкоголизма, опиомании, морфинизма стал кокаин, открытый в 1855 году. Алкоголизм, опиоманию, морфинизм, кокаинизм пробовали лечить изобретенным во второй половине XIX века героином. Более того, М. Брейтман в 1902 году настоятельно рекомендовал героин со страниц одного медицинского журнала широкому кругу публики как препарат, «вентилирующий легкие». Предлагалось употреблять его в «антибронхиальных целях». А, по мнению доктора Ладыженского, дозы героина в случае привыкания к нему надо было непременно увеличивать. Только в 1923 году отечественный психиатр С. И. Каган сделал, наконец, вывод о недопустимости лечения наркомании наркотиками, признав многолетнюю и многочисленную практику своих коллег-предшественников ошибочной. Последний «лекарственный толчок» в распространении наркомании отечественная медицина сделала в конце 20-х годов. Когда на селе стали открыто рекламировать и продавать пасту опия. Ее стали интенсивно использовать крестьянки, дававшие наркотик грудным детям вместо более безобидного отвара мака, не всегда имевшегося под рукой. Делалось это с целью успокоения детей на период хозяйственной занятости матери. Началась эпидемия детской наркомании. «Детей-опиофагов в нашем уезде много», - писал сельский врач К. К. Верещагин из Тамбовской губернии.

Несмотря на гонения церкви, гашиш прочно обосновался в Южной Европе и Средиземноморье. По всей видимости, гашиш был известен и в средневековой Руси, куда мог попасть вместе с другими восточными товарами. Однако благодаря усилиям католической и православной церквей Европу и Россию не охватила гашишемания. Расцвет этого вида наркомании приходится на XIX-XX столетия. Когда происходит активная колонизация Европейскими державами Африки и Азии, где употребление гашиша было традиционным, особенно, в арабском мире. В странах Западной Европы немало известных писателей, поэтов, художников, журналистов XIX века, страдавших нездоровой тягой к гашишу. Шарль Бодлер, ТеофильГотье, Александр Дюма-отец, Гюстав Флобер были действительными членами «Клуба гашишеедов» (1850), обосновавшегося в Париже. В их произведениях нашла отражение тема «наркотики – наслаждение». Книги и статьи, иные из которых были просто напичканы дифирамбами в пользу дурмана, охотно читали в России – и в переводах, и в оригиналах. Вскоре по примеру «клуба гашишеедов» начали образовываться «тайные» общества наркоманов в России. Их расцвет пришелся на начало прошлого столетия. Немало трудов приложила отечественная наука для популяризации гашиша в России. Например, известный русский востоковед (тюрколог, иранист, монголовед) И. Н. Березин (1818-1896) во время пребывания в Каире в 60-ых годах XIX столетия познакомился с воздействием гашиша на психику человека и отметил высокую опасность данного наркотика для человека. Но еще за два десятилетия до публикации заметок И. Н. Березена о Египте профессора Зинин и Пеликан – члены Императорской медико–хирургической академии – на основании выводов некоего штабс–капитана Лукомского о равных свойствах индийской и российской конопли как исходного сырья для производства гашиша успешно провели соответствующие эксперименты. В 1877 году их примеру последовал И. И. Максимович. Опыты производились на людях «весьма интеллигентных», характеризовавших свое состояние, в котором они пребывали после приема гашиша просто «восхитительным». Несомненно, эти люди рассказали о «замечательных» свойствах гашиша своим знакомым. Так рождался миф о безвредности и безопасности гашиша. Но никому даже в голову не приходило проверить его клиническими наблюдениями.

Русское высшее общество сделало первый шаг по дороге, которую позднее великий русский писатель М.Ф. Булгаков назовет дорогой в ад. Еще сильнее обстановка ухудшилась после присоединения к России Центральной Азии. Тесное соприкосновение двух культур неминуемо приводило к обмену опытом. Если учесть, что отдаленные земли мало контролировались из центра, то вполне понятно, что и такой пагубный опыт, как наркотизация, неминуемо проникал в среду русских колонистов, а через них и на «большую землю». Большую роль сыграли колонизация Дальнего Востока и процветание наркобизнеса в Китае, граничившем со среднеазиатскими и дальневосточными губерниями Российской империи. Китай быстро стал главным поставщиком опия в Россию, чему немало способствовала коррумпированность полицейских и административных чинов, а также прозрачность границ. В свою очередь в Китай опий завозился из Британской Индии и из района «золотого треугольника» - владения Франции в Индокитае. В результате этого опиомания стала привычным явлением для китайского общества. Китайское правительство дважды пыталось запретить ввоз и производство опия на своей территории в 1840 и 1856 году, закрывая свои порты для европейских судов и ужесточая свое законодательство. Однако Великобритания и Франция не желали терять сверхприбыли от торговли опием. В 1840-1842 гг. Великобритания развязала первую «Опиумную войну». В 1856-1860 гг. Великобритания и Франция развязали вторую «Опиумную войну». Так в результате двух «Опиумных войн» Великобритания и Франция силой своего оружия оказали протекцию китайскому наркобизнесу и превратили Китай в свою полуколонию. Наркомания в XIX веке была характерна в основном для высших слоев общества, в то время как остальное общество утопало в алкоголизме. Гашиш, опий, морфий, кокаин, героин уничтожал в основном интеллигенцию, цвет нации, лучший генофонд страны.

Последняя крупная вспышка наркомании была в 20 годы XX века. По-видимому, началась она с раненых, вернувшихся с фронтов первой Мировой войны, которые использовали наркотики (опий, морфий, кокаин) в качестве обезболивающего для облегчения собственных страданий. Но данная эпидемия быстро перекинулась на неимущие и обездоленные слои населения, попавших в горнило революции. Особенно это явление было распространенно в среде малолетних правонарушителей. Однако с приходом к единоличной власти И. В. Сталина в 1924 году и установления жесткой диктатуры, с усилением правоохранительных органов, ситуация с наркоманией постепенно вернулась под контроль. После Второй Мировой войны в нашей стране также отмечался некоторый рост наркомании, однако он был связан не с социальными явлениями, как таковыми (голод, нищета, социальная незащищенность и т.п.), а с последствиями войны. Среди употреблявших наркотические вещества большую часть составляли «медицинские наркоманы». То есть люди употребляющие наркотики для облегчения физического страдания и, к сожалению, из-за несоблюдения дозировки привыкших к наркотику. В основном это были люди 30-40 лет, вернувшиеся с войны. На Западе крупный всплеск наркомании наблюдался после 1965 года, когда стала активно развиваться субкультура «хиппи». Основной идеей этого молодежного течения было «Мир во всем Мире», а главным принципом - девиз «Живи и радуйся как ребенок». Одним из важнейших средств достижения всеобщей любви и мира хиппи считали наркотики, в особенности марихуану. Позднее, в 70-е годы, идеи употребления наркотиков подхватили такие субкультуры как «панк» и «рэйв». Панки проповедовали идеи саморазрушения: «Жизнь не для меня», «умри молодым» - вот девизы данного течения. Именно наркотики помогли многим панкам умереть молодыми. Рэйв (от англ. гл. rave - бредить) – пожалуй, одно из немногих молодежных течений, открыто строящих свою идеологию и мировоззрение на идеях употребления наркотиков. Изначально рэйв представлял собой одно из музыкальных направлений музыки - «индастриал». Но позднее трансформировался в самостоятельную субкультуру танца. Протанцевать 8-10 часов в ритме рэйв без действия стимуляторов просто невозможно. Именно поэтому такие наркотики, как амфетамины и LSD, стали неотъемлемой частью рэйва.

В 70-80-е годы из субкультуры «хиппи» выделилось в самостоятельную субкультуру растоманство, главным идеологом, которого являлся Боб Марли. Основу идеологического ядра растоманства составляла идея наличия бога Джа, который помогает увидеть мир в истинном свете под воздействием марихуаны или других производных конопли. В СССР наркомания в основном была характерна либо для асоциальных слоев общества, либо для высших слоев общества, таких как золотая молодежь. Развитая система занятости молодежи (пионерская, комсомольская организация) не допускала развитие стойких субкультур. Но это не значит, что их не было. В СССР были хипи, панки, растоманы, однако данным субкультурам вплоть до второй половины 80-х не удавалось приобрести массовость и сколько-нибудь заметную значимость в молодежной среде. В период глубоких социальных реформ и преобразований в начале 90-х годов прошлого века в Россию стали активно проникать западные молодежные субкультуры с наркотической идеологией. После развала СССР в 1991 году в России возник идеологический вакуум. Новые ценности демократии еще не были озвучены, а старая идеология коммунизма навсегда канула в лету. В этих условиях в молодежной среде с легкостью стали приживаться идеи близкие по духу к рэйву, растоманству, панку. Однако пик наркомании пришелся не на начало 90-х, а на 1997 год, когда в российском обществе статистически значимым становится новое «рыночное» поколение, ломающее привычное представление о нравственных традициях, ассоциирующие принципы демократии с индивидуализмом и свободой морали. Произошло становление поколения западного типа. Из всего выше сказанного видно, что проблема наркомании становилась характерной для человеческого общества лишь в периоды бурного развития цивилизации, когда независимость человека от природы позволяла ему смело экспериментировать над своим сознанием.

Еще с древности человек оценил лекарственные свойства (снотворный, обезболивающий эффект) многих наркотических веществ. Но, видя какую опасность они несут в себе при их злоупотреблении, человечество само стремилось ограничить себя в их употреблении. Так шаманы и вожди, древние религии и служители культов, церковь на протяжении долгого времени ограничивали применения данных средств.

С приходом Нового времени (вторая половина XVI – конец XIX века), когда научная мысль бурно развивалась во многих отраслях науки, а религиозное миропонимание уступало научным концепциям, человек с новой силой обратил свой взор в сторону наркотических веществ. Но не ради корысти или стремления к сомнительным удовольствиям, а ради облегчения страдания. К сожалению, любая смена идеологии приводит и к смене понятий морали и нравственности. Так, во второй половине XIX века человек забыл, что несет с собой наркомания. Именно в этот период наркотики из раздела медицинских средств перешли в раздел выгодных товаров. Целые государства стали покровительствовать наркобизнесу. Но уже через сто лет, через три поколения сами «страны- наркоторговцы» столкнулись с чумой XX века – наркоманией. Так, позабыв заветы предков, человечество само обрекает себя на гибель.

**Чем оправдывают употребление наркотиков люди, принимающие их? Каковы самые распространенные мифы наркоманов? Что общего у наркомании и шизофрении? Зачем наркоману друзья? Существуют ли «легкие» наркотики?**

Чем оправдывают употребление наркотиков люди, принимающие их? Каковы самые распространенные мифы наркоманов? Что общего у наркомании и шизофрении? Зачем наркоману друзья? Существуют ли «легкие» наркотики? (по материалам работы Соколова С.В. «Наркотики — Ваш выбор?» (Медицинский колледж МИИТа)

Мифотворчество является неотъемлемой частью любого общества на ранних этапах его становления и развития. Первоначально мифы использовались для фантастического объяснения мироустройства. Зачастую мифы были призваны не только объяснять, почему мир устроен так, а не иначе, но и убеждать человека в неизбежности и полной законности такого устройства мира. Мифы стали не только объяснять мироустройство, но и скрывать его изъяны! На протяжении всей истории человечества каждое новое крупное социальное объединение непременно обзаводилось своими мифами, своим объяснением мира… Наркоманы - не исключение. Выбывшие из нормального общества, наркоманы вынуждены объединяться для защиты своего образа жизни. «Дружат по интересам» - эта пословица применима и к наркоманам. Мифы наркоманов прежде всего направлены на защиту и сохранение своего образа жизни, который сложился в связи с употреблением наркотика. Эти мифы оправдывают употребления наркотика перед своим, еще пока существующим, собственным «Я». В меньшей степени они призваны пополнять ряды наркоманов, создавая в обществе сознание безопасности наркотиков и делая привлекательным образ наркомана. Ниже будут приведены самые распространенные мифы наркоманов. Те, которые, возможно, вы уже слышали, а возможно узнаете о них впервые. Как и любые мифы, мифы наркоманов имеют разную интерпретацию, но суть их одна и та же. В этих строках заключена сущность чарующего, но мертвого мира наркотиков!

Миф первый: наркоманы избраны самой судьбой. Только им открыт неведомый мир истины.Пожалуй, этот миф один из самых древних. Его история уходит своими корнями в глубокую древность, когда шаманы, жрецы и оракулы с помощью наркотических веществ общались с духами и богами. Но свои ветви пышной кроной он раскинул лишь в XIX и XX веке. Главным образом этому способствовала литературная интеллигенция середины XIX века. Насколько тот мир, что открывается перед наркоманом, соответствует истине - вопрос спорный. Мы живем в абстрактном мире субъективных иллюзий, и это бесспорный факт. Если бы родители не назвали лежащий перед вами предмет ложкой, то вы бы и не знали что это ложка. Но, тем не менее, суть этого предмета не изменилась бы, если бы вам сказали, что это вилка. Таким образом, реальность есть вещь не поддельная но, безусловно, зависящая от нашего субъективного восприятия. Мир кайфа - это искаженная реальность. Наркотик меняет восприятие, а восприятие меняет осознание реальности. Но, как ни крути, уйти от реальности невозможно. Таким образом, тот мир, который открывается наркоману под воздействием наркотика, отличается от мира трезвого мышления лишь восприятием окружающей действительности. Схожую ситуацию можно наблюдать в популярном некогда телефильме «Матрица»: людям казалось, что они живут в полноценном мире, но на самом деле они служили лишь жалкими биологическими батарейками в реальном мире машин. Да, под воздействием наркотика ложка может показаться божественной красоты предметом, но это все равно будет ложка с характерными для нее свойствами. И что бы ни привиделось наркоману под воздействием наркотика, это будет всего лишь искажением истины, но не сама истина. Тогда о каком тайном смысле мира кайфа можно говорить?! Ведь в сущности все, что может дать наркотик, - это приятные ощущения, да и то, ограниченные привыканием и личной устойчивостью организма. Весьма сомнительное удовольствие. Наркомания сродни мазохизму. Причиняя себе бесспорный физический вред, наркоман получает психологическое удовлетворение. Но что важнее? На этот вопрос наркоману поможет ответить ломка… Интересен и тот факт, что при опьянении некоторыми видами наркотиков (производные конопли, галлюциногены), наблюдаемые психологические реакции схожи с симптомами шизофрении. Но шизофреников мы почему-то не почитаем за избранных.

Миф второй: Наркотики помогают общению: сближают людей. Наркотики также сближают, как и алкоголь. Много ли вы, уважаемые читатели, приобрели друзей в состоянии алкогольного опьянения? Вряд ли. Круг интересов наркомана неизбежно сужается. В конце концов, он ограничивается лишь самим наркотиком и всем, что с ним связано. Так и получается, что как алкоголиков объединяет бутылка «горькой», так и наркоманов объединяет лишь наркотик. Просто-напросто вместе его легче добывать. Но не о каком духовном единстве речи идти не может. У наркомана нет друзей, есть только знакомые! Так что, если вы собрались искать себе друзей среди наркоманов, что же, вам можно лишь посочувствовать, ибо не родился еще тот, кто хотя бы на минутку не задумывался о себе. Интересный факт: любой наркотик обладает поразительным свойством развивать эгоизм. В среде наркоманов не считается зазорным кинуть своего недавнего партнера по «замуту» (приобретению наркотика). В конце концов, как говорится, «без лоха и жизнь плоха». Дружба наркомана - это показатель не духовного единства, а честности. Если наркоман называет вас другом, то это всего лишь значит, что когда он будет искать для вас очередную дозу, он честно скажет, сколько он с нее «рубанул» или же дает гарантию, что не будет вас кидать по всяким мелочам (сотовый телефон, пару сотен рублей и т.п.), но только по мелочам, и когда его «не кумарит» (не ломает, нет абстинентного синдрома). Конечно, встречаются и относительно честные наркоманы: те, которые живут по понятиям. Но не стоит надеяться, что вам встретятся именно такие люди. Российский черный рынок - своеобразный Клондайк, гнушаются здесь обманом лишь самые крупные дельцы, те, которые, как правило, и живут по понятиям. Что касается общения, то, пожалуй, наркотики помогают только одному способу общения – лицемерию!

Миф третий: Наркотики помогают позитивному настроению. Данный миф не лжет, он просто не договаривает часть правды. Бесспорно, наркотики могут улучшить настроение. Уже само ощущение «прихода» (начальная стадия эйфории), кайфа (эйфории) заставляет человека радоваться. А в случае, если у наркомана развился абстинентный синдром (ломка), снятие болевых ощущений уже само по себе улучшает настроение. Но мало кто говорит об обратной стороне медали подобного способа улучшения настроения. Чем чаще наркоман обращается к наркотику за позитивным настроением, тем меньше он становится способным к приобретению положительного настроения без него. Данный процесс практически необратим. Дело в том, что такие маленькие радости жизни, как юмор, дружба, любовь и т.п. становятся практически не конкурентоспособными с ощущением эйфории, даваемым наркотиком. Конечно, нельзя говорить, что этих чувств у наркомана нет. Но они до крайней степени извращены наркотиком и неразрывно связаны с ним в сознании наркомана. В конечном итоге, складывается ситуация, когда уже без наркотика никакого положительного настроения не может быть. Сознание попадает в рабскую зависимость от наркотика, который уже становится единственным средством, дающим шанс испытать радости этой жизни. Наркотик становится единственным лучом света в сумраке обыденной жизни человека. Наркоман попадает в психологическую ловушку, выход из которой лежит через жесточайшую депрессию из-за отказа от наркотика, ведущего к потере всех положительных эмоций, а порой и абстинентному синдрому. Так что подумайте, стоит ли улучшать свое настроения наркотиками? Стоит ли менять свободу и радости жизни, на возможно более яркие, но мимолетные ощущения наркотическогорабства?!

Миф четвертый: Марихуана – это легкий наркотик. Возможно ли деление наркотиков на легкие и на тяжелые - вопрос спорный. Наркотики можно делить на легкие или тяжелые с таким же успехом, как и делить смерть на легкую или тяжелую - суть одна и та же. Как правило, подобной классификацией пользуются, прежде всего, сами наркоманы. Она довольно проста и таит в себе немалый потенциал самооправдания. Именно из такой классификации и родился данный миф. Марихуана. Много ли вы знаете о ней? Кто-то скажет, что ничего, а кто-то наоборот, уверенно скажет, что он знает все. Зависит это лишь от личного уровня знакомства каждого из нас с данным наркотиком. Но все смогут сказать, что это легкий наркотик. Действительно, на первый взгляд ничего страшного в марихуане нет: абстинентного синдрома (ломки) нет, привыкание вызывает незначительное, но так кажется лишь на первый взгляд. Со второго взгляда картина резко меняется. Да, абстинентный синдром крайне редко можно наблюдать у марихуановых наркоманов. Но никто почему-то не говорит о жесточайшей психологической зависимости, возникающей в ходе регулярного употребления марихуаны. Начинается сначала все безобидно. Первая проба: покурили, испытали странные, но приятные ощущения. Вторая проба: покурили, вдруг стало легко и весело, мир вокруг воспринимается в радужном свете. Третья проба: вы стали познавать новый и радостный мир эйфории, все стало вокруг вас преображаться. Цвета стали ярче, еда приятней, музыка стала проникать и жить в вашем теле, нежная истома окутывает вас. Вы в «теме». Что ж, первые три шага вполне приятны и безобидны, неправда ли? И вот вы все чаще стали встречаться с друзьями, но не для того, чтобы пообщаться или заняться спортом, а для совместного употребления марихуаны. Постепенно круг ваших интересов становится все уже и уже. В конце концов, наступает момент, когда вы осознаете, что в свободное время встречаетесь лишь с теми, с кем вы употребляете марихуану. В один прекрасный день вы заметите, что почему-то слишком раздражительны, вам как будто чего-то не хватает. А когда чуть позже вы приобретете очередной коробок марихуаны, вы поймете, чего вам не хватало… С этого момента вы становитесь полным рабом марихуаны. Она не держит ваше тело, она удерживает в повиновении ваш разум. Каждый праздник, каждый свободный час вы будете отмечать новой дозой наркотика. А когда попытаетесь бросить, депрессия напомнит, в каком мире вы теперь живете. А живете вы отныне в мире все более скоротечной и отдаляющийся эйфории, эйфории, которая все больше напоминает состояние отрешенности и бессмыслия, нежели «легкий полет души» первых трех шагов. Так что, прежде чем сделать первые шаги в мир марихуаны, спросите своего проводника, много ли людей спустя полгода регулярного употребления марихуаны смогли бросить курить, много ли людей испытывают те же ощущения, что и после первых нескольких раз употребления? Постепенно марихуана начинает брать больше, чем давать - и это факт, проверенный временем и людьми. Если делить наркотики на легкие и тяжелые, то марихуану надо относить, прежде всего, к тяжелым, ибо, чем слабее физическая зависимость, тем сильнее психологическая зависимость. Человек просто не видит смысла в том, чтобы бросить курить марихуану. Сам разум становится на защиту наркотика, ведь в нем он не видит реальной угрозы. Она появится слишком поздно, когда в сущности ничего изменить уже нельзя. Тот демон, дитя марихуаны и вашего разума, навсегда останется в вашей душе. Он может уснуть, но не исчезнуть. И сон его будет краток и тяжел, депрессией и полным крахом внутреннего мира обернется он для человека. Мы в силах дать этому демону жизнь, но лишь немногие в силах у него ее отнять. Не стоит обольщать себя мыслью, что вы устоите. Ибо нет большей слабости, чем надменная сила. И нет большей силы, чем осторожная слабость.

Миф пятый: Водка без пива деньги на ветер – то же и с наркотиками.«Водка без пива: деньги на ветер» – довольно универсальный принцип, который приводит к таким извращенным видам наркомании как полинаркомания и смесь наркомании с алкоголизмом. Из этого мифа родилось понятие «догнаться», то есть усилить действие базового психоактивного вещества с помощью алкоголя или наркотика. Как ни странно, именно этот миф в большинстве случаев подменяет собой другой весьма распространенный миф: лучше быть наркоманом, нежели алкоголиком. Этакая жалкая попытка вернуть себе эйфорию, становящуюся все более призрачной. Так появляются такие дикие коктейли как фенозепам с трамалом, пиво или водка с марихуаной, шампанское с амфетамином, гашиш с героином, героин с кокаином и т. п. Такие коктейли сначала действуют всегда безотказно и наркоманы со стажем не брезгуют ими. Но наступает момент, когда и они перестают действовать. Наркоману не суждено выиграть гонку за эйфорию у толерантности (привыкания). Смерть почему-то ходит медленней эйфории, и наркоман догоняет ее быстрее. Усиливая эйфорию от наркотика другим психоактивным веществом, он неизбежно усиливает и его разрушающее действие. Наркоман начинает платить двойную цену за свое пристрастие - здоровьем и деньгами. Конечно, можно сказать, что игра стоит свеч. Однако не надо забывать, что свечи эти весьма коротки и гаснут они слишком быстро. Если водка без пива - это деньги на ветер, то водка с пивом это деньги на ураган. Но дуновение ветра не может свалить на вас дерево, а урагану это вполне по плечу. Полинаркомания падает на наркомана не молодой рябиной, а столетним дубом. Стоит ли будить этот ураган? Ведь, возникнув однажды, его ветра еще долго будут терзать ваше тело.

Миф шестой: Лучше быть наркоманом, нежели алкоголиком. Что лучше, выпасть из окна 20-го этажа или выпасть из окна 30-го этажа? Сложный вопрос, неправда ли? Можно, конечно, вспомнить физику. Рассчитать скорость падения своего тела, силу удара столкновения тела с землей и прикинуть, какие повреждения будут смертоносней, полученные в результате падения с 20-го или с 30-го этажа. Но согласитесь, что большинство из нас не задается такими вопросами, ибо они актуальны для самоубийц. А большая часть человечества, к счастью, пока не лишена инстинкта самосохранения, за исключением, пожалуй, людей отчаявшихся, душевнобольных, алкоголиков и наркоманов. Для последних возникающий вопрос: что лучше - быть наркоманом или алкоголиком, равносилен вопросу: с какого этажа лучше прыгнуть? И, выбирая вид наркотика, или вообще выбирая, что именно употреблять - алкоголь или наркотики - вы просто выбираете этаж, с которого начнется ваш полет на дно этой жизни. Данный миф один из самых излюбленных мифов наркоманов. Лучше употреблять наркотики, чем «бухать» - вот главный девиз современного наркомана. Наркоманы по своей сути куда опасней алкоголиков. Они имеют более изощренный и жестокий ум. Но много ли с ними сталкивается простой обыватель? Нет. Наркоманы настолько затравлены обществом, что не рискуют выходить в свет. Гораздо чаще мы видим пьяного, пристающего к прохожим или избивающего своего недавнего собутыльника. К тому же для многих первый опыт знакомства с алкоголем куда гораздо менее приятен, чем первый опыт знакомства с наркотиками. Так создаются предпосылки для восприятия данного мифа. Позже, гораздо позже, человек понимает, что такое абстинентный синдром, дружба наркомана, слезы бессилия матери и отца, поиск денег на очередную дозу, что такое тьма манящего и чарующего мира наркотиков. Ну, а пока человек все еще выбирает… Интересный факт: если подходить на улице к случайным прохожим и задавать им один и тот же вопрос: «Что лучше выпасть из окна 20-го этажа или выпасть из окна 30-го этажа?». То подавляющее большинство ответит, не задумываясь, что лучше вообще не прыгать. Но если подходить и задавать другой вопрос: что лучше быть наркоманом или алкоголиком? Уверенность респондентов резко уменьшится. Люди начнут задумываться. И лишь немногие ответят, что лучше быть просто человеком. А ведь по своей сути второй вопрос идентичен первому. Чем безвредней будет ваше увлечение на первый взгляд, тем более затяжным будет ваше падение, тем больше будет получаемый вами вред. Вопрос только в том, что пострадает больше, душа или тело? Третьего, к сожалению, не дано. Что лучше - быть наркоманом или алкоголиком – для многих наркоманов этот вопрос стал восковыми крыльями Икара. Как и в древнегреческом мифе, эти крылья обречены расплавиться под палящими лучами солнца жизни. Возвысив однажды надо всеми, они неминуемо исчезают, обрекая наркомана на падение. Приятного полета, если он конечно состоится.

**Наркомания – что это?**

Наркомания - Болезненное влечение или пристрастие к наркотическим веществам, употребляемым различными способами (глотание, вдыхание, внутривенная инъекция) с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль.

Наркомания (от греч. narke – оцепенение и mania – безумие, восторженность) – в медицине болезнь, характеризующаяся патологическим влечением к наркотикам, приводящим к тяжелым нарушениям функций организма; в психологии – потребность употреблении какого-либо лекарственного средства или химических веществ для избежания дискомфорта, возникающего при прекращении употребления, т.е. зависимость от химических веществ; в социологии – вид отклоняющегося поведения.

Наркомания, включает две формы зависимости:

Психическая зависимость – состояние организма, характеризующееся патологической потребностью в употреблении какого-либо лекарственного средства или химического вещества для избежания нарушений психики или дискомфорта, возникающих при прекращении употребления вещества, вызвавшего зависимость, но без соматических явлений абстиненции.

Физическая зависимость – состояние, характеризующееся развитием абстиненции при прекращении приема вызвавшего зависимость вещества или после введения его антагонистов.

**Какие виды наркотиков существуют**

Характеристика наиболее распространенных наркотиков

ОПИАТЫ

Наркотики, обладающие седативным, «затормаживающим» действием. К этой группе относятся природные и синтетические морфиноподобные соединения. Все природные наркотические средства опийной группы получают из мака. Вызывают состояние эйфории, спокойствия, умиротворения. Включаясь в обменные процессы, приводят к быстрому (иногда после одного-двух приемов) возникновению сильнейшей психической и физической зависимости. Крайне разрушительно действуют на организм. Наркотические зависимости, вызываемые опиатами, очень трудно поддаются лечению.

* Героин («герыч», «белый», «лошадь», «смак») — наиболее распространенный опийный наркотик. Наряду с очень сильным и ярко выраженным наркотическим эффектом обладает крайне высокой токсичностью и способностью быстро (после 2–3 приемов) формировать физическую зависимость. Героин курят, нюхают и вводят внутривенно.
* Маковая соломка («солома», «сено»)- измельченные и высушенные части стеблей и коробочек мака (зерна мака наркотически активных веществ не содержат). Соломка используется для приготовления раствора ацетилированного опия.
* Ацетилированный опий — готовый к употреблению раствор, полученный в результате ряда химических реакций. Имеет темно-коричневый цвет и характерный запах уксуса.
* Опий-сырец («ханка», «жмых», «опиуха») — специально обработанный сок растений мака, используется как сырье для приготовления раствора ацетилированного опия. Вещество, напоминающее пластилин. Цвет — от белого до коричневого. Продается небольшими кусочками шариками.
* Метадон — сильный синтетический наркотик опийной группы. Продается в виде белого порошка или готового раствора. В некоторых странах разрешен как средство заместительной терапии при лечении опийной наркомании.

|  |  |
| --- | --- |
| Признаки опьянения | Непродолжительное состояние эйфории, необычная сонливость в самое разное время; медленная, "растянутая" речь; часто "отстает" от темы и направления разговора; добродушное, покладистое, предупредительное поведение вплоть до полного подчинения; стремление к уединению в тишине, в темноте, несмотря на время суток; бледность кожных покровов; очень узкий зрачок, не реагирующий на изменения освещения; замедление сердцебиения, дыхания, снижение болевой чувствительности; понижение аппетита, жажды, рефлексов и сексуального влечения |
| Последствия употребления опиатов | Огромный риск заражения ВИЧ-инфекцией и гепатитами из-за использования общих шприцев; поражение печени из-за низкого качества наркотиков: в них остается уксусный ангидрид, который используется при приготовлении; сильное снижение иммунитета и, как следствие, подверженность инфекционным заболеваниям; заболевания вен, разрушение зубов из-за нарушения кальциевого обмена; импотенция; снижение уровня интеллекта. Очень велика опасность передозировки с тяжелыми последствиями, вплоть до смерти |

ПРЕПАРАТЫ КОНОПЛИ

Конопля произрастает в регионах с умеренно теплым климатом. Чем южнее выращено растение, тем больший наркотический эффект вызывает изготовленный из него наркотик. Действующие вещества — каннабиноиды. Воздействие — изменение сознания. В помещении надолго остается характерный запах жженной травы. Сохраняет этот запах и одежда.

* Марихуана («травка», «шмаль», «анаша», «зелье»)- высушенная или сырая зеленая травянистая часть конопли. Светлые, зеленовато-коричневые размолотые листья и цветущие верхушки конопли. Может быть плотно спрессована в комки. Этот наркотик курят в виде сигарет-самокруток («косяков»), а также набивают в трубки, добавляют в пищу.
* Гашиш («план», «дурь», «чернуха») — смесь смолы, пыльцы и измельченных верхушек конопли — смолистое вещество темно-коричневого цвета, похожее на пластилин, в виде брикетиков или капсул. Содержит более 20% каннабиоидов. Гашиш курят с помощью специальных приспособлений. Действие наркотика наступает через 10–30 минут после курения и может продолжатся несколько часов. Все производные конопли относятся к группе нелегальных наркотиков и полностью запрещены.

|  |  |
| --- | --- |
| Признаки употребления препаратов конопли | Эйфория, чувство беззаботности; несдержанность, повышенная разговорчивость; состояние сильного голода и жажды, покраснение глаз; при небольшой дозе - расслабленность, обостренное восприятие цвета, звуков, повышенная чувствительность к свету из-за сильно расширенных зрачков; при большой дозе - заторможенность, вялость, сбивчивая речь у одних, агрессивность, с немотивированными действиями у других; безудержная веселость, нарушение координации движений, восприятия размеров предметов и их пространственных отношений, галлюцинации, беспочвенные страхи и паника |
| Последствия употребления | "Перегорание" - неразбериха в мыслях, разочарованность, депрессия и ощущение изолированности; нарушение координации движения, памяти и умственных способностей; замедленное половое развитие и созревание, включая нарушения спермообразования и менструального цикла; при приеме большой дозы наркотика могут возникнуть галлюцинации и паранойя; формирование психической зависимости, когда курение не приносит удовлетворения, но становится необходимым; провокация одновременного употребления алкоголя и перехода к более тяжелым наркотикам;бронхит, системы (один "косяк" марихуаны приравнивается к 25 сигаретам), рак легких |

АМФЕТАМИНЫ

Наркотики, обладающие психостимулирующим, «возбуждающим» действием. К этой группе относятся синтетические вещества, содержащие соединения амфетамина. В большинстве случаев вводятся внутривенно. Эти наркотики получают из лекарственных препаратов, содержащих эфедрин (солутан, эфидрина гидрохлорид). В природе эфедрин содержится в растении «эфедра». Действие наркотика продолжается 2–12 часов (в зависимости от типа вещества). Формируется психическая и физическая зависимость. Продолжительное употребление требует постоянного увеличения дозы наркотика. Обостряются вспыльчивость, злобность, агрессивность.

* Эфедрон(«порох», «болтушка», «джеф») — готовый к употреблению раствор, полученный в результате химической реакции. Имеет розоватый либо прозрачный цвет и характерный запах фиалки.
* Первитин («винт», «болт», «варево») - готовый к употреблению раствор, полученный в результате сложной химической реакции. Маслянистая жидкость, имеющая желтый либо прозрачный цвет и характерный запах яблок. Используется потребителями в качестве замены героиновой зависимости, что абсолютно неэффективно и еще более пагубно.
* Эфедрин — кристаллы белого цвета, полученные из растения эфедры. Он применяется в лечебных целях, а также используется для приготовления эфедрона и первентина чаще всего путем манипуляций с лекарственными препаратами. Готовые к употреблению кристаллы желтоватого цвета. Их вдыхают или курят.

|  |  |
| --- | --- |
| Признаки употребления | Ощущение безмятежности и эйфории; учащение сердечного ритма и повышение кровяного давления; расширение зрачков глаз; излишняя двигательная активность, сильное сексуальное раскрепощение; болтливость, деятельность носит непродуктивный и однообразный характер; отсутствует чувство голода; нарушение режима сна и бодрствования |
| Последствия употребления амфетаминов | Головокружение, головные боли, ухудшение зрения и сильное потоотделение; инфаркты, инсульты; нервное истощение; сильные изменения психики и необратимые изменения головного мозга; поражения сердечно-сосудистой системы и всех внутренних органов; поражения печени из-за низкого качества наркотиков - в них остается йод, марганцовка и красный фосфор, которые используются при приготовлении наркотика; риск заражения ВИЧ-инфекцией и гепатитами из-за использования общих шприцев; сильное снижение иммунитета, опасность передозировки с тяжелыми последствиями, вплоть до смерти |

КОКАИН

Психостимулятор растительного происхождения, получаемый из листьев растения коки. Привыкание развивается незаметно, но стойко. Кокаин вымораживает область от глаз до груди — тело становится нечувствительным.

* Кокаин («дутый», «кокс», «снег», «кока», «вдох», «конфетка для носа», «свисток», «снежинка») — белый кристаллический порошок, обычно вдыхаемый через трубку или соломку с гладкой поверхности, такой, как стекло или зеркало. Гидрохлорид кокаина легко растворяется в воде, поэтому его не только нюхают, но иногда вводят внутривенно или глотают.
* Крек («камень») — хрупкие пластинки, образующиеся в результате смешения кокаина с пищевой содой и водой и выпаривания, используется для курения. Крэк чрезвычайно быстро вырабатывает как физическую, так и психологическую зависимость.

|  |  |
| --- | --- |
| Признаки употребления | Вызывает короткое, но интенсивное ощущение эйфории и повышение работоспособности; стимулирует центральную нервную систему; учащенный пульс, дыхание, повышение кровяного давления, потливость; расширение зрачков, отсутствие аппетита; излишняя активность, возбужденность, чувство тревоги, бессонница |
| Последствия употребления | Аритмия, кровотечения и другие повреждения носовой полости; разрушение слизистой и утрата обоняния, вкуса; глухота; параноидальные психозы, галлюцинации, агрессивность; смерть в результате нарушения сердечной деятельности (инфаркт миокарда) или остановки дыхания |

ГАЛЛЮЦИНОГЕНЫ

Неоднородная по происхождению и химическому составу группа психоделических препаратов, изменяющих сознание — ощущения, мысли, эмоции и восприятие.

* ЛСД («кислота», «марки», «промокашка», «красный дракон») — синтетический наркотик, производное лизергиновой кислоты, содержащейся в спорынье. Бесцветный порошок без запаха или прозрачная жидкость без запаха, цвета и вкуса. Жидкостью пропитывают разрисованную яркими рисунками бумагу или ткань. Кусочек ее кладется под язык, действие оказывает через 30–60 минут и продолжается до 12 часов. Оказывает огромный галлюциногенный эффект в малых концентрациях — 30г. ЛСД достаточно для 300 000 тысяч человек.
* Псилоцин и псилоцибин («грибы», «поганки») — наркотические вещества, обладающие галлюциногенным эффектом. Содержаться в грибах-поганках. Для наступления наркотического эффекта достаточно принять 2 грамма сухих грибов. Главная опасность этого наркотика — его доступность.

|  |  |
| --- | --- |
| Признаки опьянения | Повышенная частота пульса, повышенное давление, расширение зрачков, дрожание рук, сухость кожи. Наркотическое опьянение сопровождается изменением восприятия внешнего мира - те, кто принимает галлюциногены, говорят, что они "видят звуки" и "слышат цвета"; галлюцинации, сильное ощущение счастья, перевозбуждение; нарушения ощущения своего тела, координации движений; утрата самоконтроля |
| Последствия употребления | Необратимые изменения в структуре головного мозга, психические нарушения различной степени тяжести, вплоть до полного распада личности. Даже однократный прием ЛСД может привести к изменению генетического кода и необратимо повредить головной мозг. Психические нарушения неотличимы от заболевания шизофренией. Наркотик накапливается в клетках мозга. Оставаясь там длительное время, он может и спустя несколько месяцев вызывать те же ощущения, что и непосредственно после приема. Действие наркотика продолжается 2-12 часов (в зависимости от типа вещества). Формируется психическая и физическая зависимость. Продолжительное употребление требует постоянного увеличения дозы наркотика. Обостряются вспыльчивость, злобность, агрессивность. Со временем появляется необоснованная тревожность и подозрительность. Возможны попытки суицида |

ЭКСТАЗИ

«Экстази» — общее название для группы синтетических наркотиков-стимуляторов амфетаминной группы, часто с галлюциногенным эффектом. Белые, коричневые, розовые и желтые таблетки или разноцветные, часто с рисунками, капсулы содержат около 150 мг препарата. «Экстази» — дорогой наркотик, и обычно его потребители переходят на систематический прием героина или амфетаминов.

|  |  |
| --- | --- |
| Признаки опьянения | Наркотическое действие продолжается от 3 до 6 часов. Возбуждается центральная нервная система, повышается тонус организма, увеличивается выносливость, физическая сила. Под действием "экстази" принявший может выдержать экстремальные эмоциональные и физические нагрузки, не спать, не чувствовать усталости. За искусственный "разгон" организма приходится расплачиваться: после прекращения действия наркотика наблюдается состояние апатии, подавленности, сильной усталости, сонливости. Это состояние может продолжаться несколько дней, так как организму требуется восстановить израсходованные силы |
| Последствия употребления | Психическая зависимость; депрессия, вплоть до самоубийства; физическое и нервное истощение; страдает нервная система, сердце, печень, дистрофия внутренних органов; изменение генетического кода. Возможны смертельные исходы от обезвоживания, перегрева организма, острой почечной недостаточности |

СНОТВОРНЫЕ

Группа седативных (успокаивающих) и снотворных веществ, встречающихся в виде официальных препаратов, обычно таблеток («колеса») или капсул. Существует много разновидностей, наиболее опасны — производные барбатуратовой кислоты, но и другие, более или менее свободно продающиеся в аптеках препараты (феназепам, реланиум, реладорм), могут вызвать психическую и физическую зависимость. Снотворные обычно принимаются внутрь, но иногда их вводят внутривенно. Вызывают сильную зависимость как на физическом, так и на психологическом уровнях. Особенно опасны при использовании вместе с алкоголем.

|  |  |
| --- | --- |
| Признаки опьянения | Замешательство, невнятная речь, неуклюжесть, нарушение координации, дезориентация схожие с алкогольным опьянением; агрессивность, грубость, раздражительность, депрессия |
| Последствия употребления | Стойкая бессонница; повреждение головного мозга, клинически сходное с эпилепсией; психозы с галлюцинациями, бредом преследования; дистрофия сердечной мышцы; истощение печени; смерть от передозировки и от быстрого отказа от больших доз |

ИНГАЛЯНТЫ

Летучие вещества наркотического действия. Содержаться в препаратах бытовой химии: красителях, растворителях, клее, бензине, лаке для волос, средствах от насекомых. Сами по себе они к наркотикам не относятся. Опьяняющее действие возможно, если количество вещества, поступившее в организм, очень велико.

|  |  |
| --- | --- |
| Признаки опьянения | Возникновение галлюцинаций ("мультиков"); вызывающее, неадекватное поведение; нарушением координации движений |
| Последствия употребления | Чихание, кашель, насморк, носовые кровотечения, тошнота, нарушение сердечного ритма и боли в области грудной клетки, потеря координации, равновесия; острая интоксикация психоактивными веществами, вплоть до смертельного исхода; токсическое поражение печени через 8-10 месяцев; необратимое поражение головного мозга; частые и тяжелые пневмонии; изменение характера, отставание в умственном и психическом развитии |

|  |
| --- |
| ***Рекомендации специалистов*** |

**«Построение отношений с наркозависимым подростком в семье - Памятка для родителей»**

1. Нужно перестать себя обманывать и признать, что ребенок — наркозависимый.

Необходимо осознать и принять тот факт, что в семье появилась серьезная проблема. Семья должна объединиться в борьбе с ней несмотря ни на какие разногласия. Нужно настроиться на долгий и трудный путь помощи ребенку в его борьбе за жизнь. Успех реален, если родители смогут изначально настроится на то, чтобы: проявлять максимум терпения и веры в успех; быть максимально честными с собой и подростком; обращаться за помощью ко всем, кто может оказать реальную помощь; активизировать собственные силы подростка, давая ему ощущение поддержки с вашей стороны.

2. До того как начать помогать подростку, нужно получить как можно больше достоверной информации по проблеме.

3. Прежде чем спасать ребенка, необходимо оценить свое собственное состояние и если необходимо — улучшать его.

Зависимость появляется не вдруг, она формируется в продолжение какого-то времени, а нередко является логическим завершением длительных явных или скрытых семейных проблем.

Параллельно с зависимостью подростка у родственников развивается расстройство под названием «созависимость». Это означает, что у родственников и близких наркомана в результате психической травмы и попыток приспособиться к ней вырабатывается комплекс особых черт характера, мешающих нормальной и счастливой жизни: неуверенность в своих силах и своей правоте, чувство вины за поведение своего ребенка, забота о нем в ущерб интересам других членов семьи; усталость, обидчивость, раздражительность. У них может развиться и неискренность в отношениях с окружающими, желание скрыть истинное состояние своего ребенка. Как только вы заметили негативные изменения в своем состоянии, обращайтесь к психологу, психотерапевту или в общественные организации.

4. Нужно вырабатывать реалистический взгляд на проблему, избегая иллюзий и мифов.

Родители понимают, что наркозависимый остается несмышленым ребенком, у него детский подход к взрослым проблемам. Он легкомыслен, нетерпелив, самонадеян, не принимает во внимание возможности других и объективные обстоятельства, уверен, что все сойдет ему с рук. В душе он хороший человек и не делает никому зла специально. Он живет своими фантазиями. Нередко в своем поведении родители уподобляются своему ребенку, оторванному от реальности.

Важно разделить ваши проблемы и проблему ребенка. Необходимо признать, что ребенок вырос, несмотря на свое безответственное поведение. Он имеет право на собственную жизнь. Он — не ваша собственность. Вы не можете контролировать его жизнь, как бы ни старались это делать. Он вправе выбирать свой путь, даже если его не одобряют окружающие, Он сам и только сам должен нести ответственность (перед собой, законом и перед Богом) за свою жизнь.

5. Постарайтесь, прежде всего, понять причины и степень вовлеченности ребенка в употребление наркотических веществ.

Прежде чем начать серьезный разговор с вашим ребенком, основательно подготовьтесь. Начинайте разговор только тогда, когда ребенок не находится под влиянием наркотиков, а вы — спокойны и контролируете себя. Когда разговор пошел, следует, не стесняясь, спрашивать напрямую и досконально обо всех непонятных и беспокоящих вас его поступках и словах. Узнайте, как ваш ребенок сам относится к этой проблеме, понимает ли он, куда втягивается. Не начинайте с чтения морали, ни в коем случае не угрожайте и не наказывайте ребенка — это может сразу оттолкнуть его от вас.

Помните, что именно доброе отношение и любовь способны помочь ребенку в трудный момент. Одной из причин употребления наркотиков служит невнимательное и равнодушное отношение родителей к проблемам своего ребенка, скандалы и ссоры в семье. Важно понять — что вы делаете такого, что способствует употреблению наркотиков. Постарайтесь, чтобы ребенок понял, что нет в мире людей, более любящих его, чем родители, что они ближе всех принимают к сердцу его проблемы, стремятся предупредить возможные опасности.

Именно своей любовью и объясняйте свою твердую позицию, однозначно дайте понять, что вы будете настойчиво стремиться помочь ему избавиться от этого пристрастия («Мы любим тебя и не успокоимся, пока ты не справишься со своей проблемой»). Проводите эту мысль регулярно. Во время разговора выражайте свои чувства спокойным и ровным тоном. Подчеркните, что вы не приемлете не самого ребенка, а именно наркотики, так как они ведут к смерти. Четко выразите свое негативное отношение к наркотикам. Выясните его позицию к ним. Ваша любовь к ребенку и борьба за его жизнь должны стать причинами вашей твердости. И ребенок обязательно должен это знать.

6. Будьте готовы встретить сопротивление вашего ребенка (вернее, его аддикции).

Приготовьтесь выслушать типичные заявления. Будьте готовы, что ваш ребенок попытается играть на ваших чувствах. Будьте готовы, что он перестанет употреблять один наркотик (инъекционный), но тайно от вас будет использовать другие.

7. Действуйте совместно.

Если в разговоре участвуют оба родителя, чрезвычайно важно, чтобы они были едины и последовательны в своем подходе. Не позволяйте играть на ваших разногласиях. Протестуйте только против наркотиков, их употребления, поведения, связанного с ними. Не ополчайтесь на ребенка как на личность. Выразите вашу безусловную любовь к нему, веру в его силы. Если ваш ребенок крещен в православную веру, помощь может оказать беседа с православным священником, посещение храма, временное проживание в нем.

8. Подумайте, что можно изменить в условиях жизни ребенка и семьи.

В случае, если вы подозреваете, что ваш ребенок продолжает принимать наркотики, изучите ситуацию более подробно. Известны случаи, когда проблема решилась путем перевода в другое учебное заведение, смены места жительства, отрыва от порочной компании. Пристально и внимательно наблюдайте за вашим ребенком. Заведите дневник. Отмечайте факты характерных поступков с указанием дат и времени.

9. Демонстрируйте твердую позицию несогласия с образом жизни его друзей-наркоманов.

Выясните его точку зрения на этот счет. Будьте готовыми встретить сопротивление со стороны ребенка, угрозу покинуть дом. Не меняйте позицию и постоянно разъясняйте ее подростку. Ищите возможность отвлечь его от компании, включить его в другие социальные группы.

10. Обратитесь за помощью к специалистам, если вы убедились, что ваши усилия не дали желаемых результатов.

Помните: чем раньше вы обратитесь за помощью, тем больше шансов, что она будет эффективна. Не прибегайте к самолечению или помощи экстрасенсов, магов. Важно совместно с подростком выбрать ту форму реабилитации, которая наиболее подходит для него и семьи. Не останавливайтесь ни перед чем, пока подросток не пройдет полный курс реабилитации.

11. Постарайтесь избавиться от непродуктивного чувства вины за проступки своего ребенка.

Независимо от того, на какой стадии реабилитации подросток находится, следуйте правилу: перестаньте искать виноватых. Если он достаточно взрослый, чтобы не выполнять ваших требований, значит, взрослый и для того, чтобы отвечать за свое поведение. Вы все равно не сможете прожить его жизнь за него и не корить себя понапрасну. Даже, если вы найдете причину его порока в недостатках ваших методов воспитания, вы ничего не сможете изменить.

Не пугайте. Не угрожайте. Не читайте нотаций. Не устраивайте истерик. Если подростку удастся спровоцировать вас на грубость, он получит полное моральное право на употребление наркотиков, заглушая обиду и чувство вины. Не поддавайтесь на провокации, не теряйте контроля над собой. Ни на день не отказывайтесь от борьбы с зависимостью; убеждайте: наркотики – смертельно опасны, тебе это не нужно, ты можешь справиться с этим, если сам захочешь и обратишься за помощью. Ставьте перед подростком конкретные задачи на короткие промежутки времени. Ставьте условия, поддерживайте его только в том, что не связано с наркотиками.

12. Не помогайте подростку поддерживать его аддикцию.

Не потакайте все увеличивающимся капризам и выпрашиванию денег. Добивайте одинакового отношения к этому всей семьи. Не верьте подростку на слово. Не давайте обхитрить себя. Не верьте его обещаниям, верьте только делам. Не покрывайте подростка, не давайте деньги, не отдавайте за него долги, не решайте его проблемы. Не делайте за подростка ничего из того, что он может и должен сделать сам. Он должен столкнуться лицом к лицу с негативными последствиями употребления наркотиков, иначе он не захочет освободиться от зависимости. Отношения с наркозависимым необходимо строить на твердых правилах, не подверженных изменению. Он точно должен знать, как вы относитесь к той или иной его выходке или проступку и что предпримите в ответ. И если он нарушил оговоренное правило, вам лучше следовать своим обещаниям до конца. Вы должны быть исключительно правдивы и принципиальны с подростком. Если он знает, что ему могут солгать, он не будет ни доверять вам, ни выполнять ваши условия.

13. Не стоит скрывать правду о том, что ваш ребенок употребляет наркотики, от родных и друзей.

Он может пользоваться неосведомленностью окружающих, чтобы выманивать деньги на покупку дурмана. Такое ваше поведение он расценивает как неявное согласие с употреблением (по принципу: «если окружающие ни о чем не догадываются – значит, я не так уж сильно отличаюсь от нормальных людей, значит все не так страшно»). Главное же в том, что, скрывая свое несчастье от знакомых, друзей и родных, вы остаетесь с проблемой один на один. Если родители друзей вашего ребенка не будут знать о его проблеме, у него будет больше шансов сделать наркоманами детей, пока еще не знакомых с наркотиками. И вы тогда не сможете простить себе это. Другие родители при подходящем случае не смогут удержать его от преступления, если не будут понимать его мотивы. Стремительное распространение наркотиков во многом связано с молчанием людей.

14. Поддерживаете любые позитивные проявления.

Выражайте веру в его возможности. Убеждайте в необходимости отказа от наркотиков. Загружайте его работой по дому, даче, занятиями спортом, прикладным искусством, контролируйте темпы и качество работы. При этом сохраняйте контакты с подростком и его доверие. Ему нужна ваша поддержка и вера. Больше времени проводите вместе с ним, не выпуская из поля зрения, не давая воссоединиться с друзьями-наркоманами. Чаще посещайте школу, действуйте согласованно с педагогами (факт наркотизации все равно долго не скроешь).

15. Не давайте зависимому командовать в семье и разрушать ее.

Не подчиняйте его желаниям и требованиям интересы семьи. Помните, что подросток – это не вся семья. Семья должна жить нормальной жизнью, иначе она разрушится сама и не сможет помочь подростку. Вы не должны забывать, что у вас есть своя собственная жизнь, за которую отвечаете только вы. Займитесь своей жизнью и жизнью своей семьи.

**Советы родителям**

Сегодня Вашему сыну или дочери могут предложить наркотики везде: на улице, дискотеке, спортивной секции, в школе. Наиболее часто в употребление наркотиков вовлекаются подростки 12-18 лет.

Часто родители узнают о том, что их ребенок принимает наркотики далеко не сразу.  Чтобы не запустить этот процесс, постарайтесь внимательно относиться ко всем изменениям в поведении Вашего ребенка и в его распорядке дня. Изменения могут быть следующими:

* Подросток поздно ложится спать, поздно встает утром с постели;
* Проводит больше времени вне дома;
* Проявляет чрезмерную говорливость, повышенную активность;
* Проявляет вялость, заторможенность, апатию;
* Говорит несвязно, заговаривается;
* Движения неуклюжие, порывистые;
* Стал более скрытен;
* Часто агрессивен;
* Потерял интерес к учебе, прежним занятиям и друзьям;
* Увеличил денежные расходы или стал вытаскивать деньги или ценные вещи из дома;
* Проявляет частые перепады в настроении. Несоответствие настроения ситауции: равнодушие в споре или агрессия по пустякам;
* Совершает правонарушения;
* Начал говорить шепотом или на непонятном Вам сленге со своими знакомыми по телефону или часто уединяются с ними в безлюдных местах;
* Завел новых подозрительных друзей или старые друзья стали немного странными;
* Наблюдаются изменения размеров зрачков: их увеличение или сужение независимо от освещения;
* Появление в доме пузырьков, бутылочек, бумажных трубок, закопченных ложечек, капсул.
* Наличие на теле синяков, следов инъекций, порезов. Следы инъекций могут быть на ладонях, голове, других частях тела;
* Наличие шприцов, сушеной травы, непонятных таблеток, порошков, маленьких картинок, напоминающих марки.
* Нельзя допускать, чтобы кто-либо из ближайшего окружения наркомана был заинтересован в его излечении более, нежели он сам. Особенно это относится к родителям.
* Разговоры о наркотиках - единственное и любимое развлечение наркомана. Долгие разговоры с ним на эту тему могут даже доставить удовольствие другим собеседникам (например, если кто-то интересуется своеобразным жаргоном и фольклором наркотической субкультуры), но такие беседы не имеют лечебного значения и с этой точки зрения будут пустой тратой времени.
* Наркоман часто пытается убедить нас, причем нередко весьма впечатляюще, что хочет заняться чем-то серьезным. И чем более мы радуемся его энтузиазму, тем более он чувствует себя так, словно уже осуществил свое намеренье, и обычно этим и ограничивается.
* Наркоманы испытывают более удовольствие, если им удается вернуть в свою среду того, кто пытался вырваться из их круга, поэтому полная смена окружения (например, переезд в другой город или местность) увеличивает шансы подростка на разрыв с группами наркоманов, а тем самым с наркотиками.

Что делать?

Не паниковать!  Не считайте себя виноватыми. Не задабривайте. Не кричите, не запугивайте, не плачьте. Прячьте ценные вещи, не давайте много денег.  Не помогайте наркозависимому решать его проблемы с долгами. Будьте как можно более спокойны и тверды.

Больше общайтесь с Вашим ребенком в спокойной, доброжелательной форме, не оскорбляя и не отталкивая его. Старайтесь его понять. Общение даст Вам больше реальности о нем и сложившейся ситуации, а Вашему сыну или дочери даст больше реальности о Ваших чувствах и целях относительно его(ее) и сложившейся ситуации.

В общении старайтесь выяснить:

1) какие наркотики, в каком количестве и как давно он употребляет;

2) где и у кого он берет наркотики;

3) с кем принимает наркотики.

Если подросток пытается скрыть употребление наркотиков, спокойно и твердо скажите, что Вы его любите и доверяете ему, но, чтобы Вы были спокойны, он должен пройти экспертизу на наркотики или экспресс-тест. Наркологическую экспертизу можно сделать в любом наркологическом диспансере. Но сначала можно провести тест на наркотики в домашних условиях, купить тест можно в аптеке.

Если Вы не знаете, какой наркотик употребляет Ваш ребенок, то сначала можно сделать мульти-тест, который поможет выявить один из пяти наиболее используемых наркотиков: марихуану, морфин(героин), амфетомин,  кокаин, метамфетамин.

Как проводить экспресс-тесты подробно написано в инструкциях к ним.

**Типичные ошибки**

Типичные ошибки родственников, которые способствуют развитию наркомании. Это анти-правила, т.е. то, чего делать ни в коем случае нельзя:

1. Питать иллюзии, что вы сами сможете справиться с химической зависимостью близкого, что в состоянии его переделать.
2. Никогда не говорить с наркоманом о его зависимости, бояться его расстроить, бояться, что это может привести к скандалу, срыву.
3. Никогда не говорить ни с кем вне дома о наличии в семье наркомана, считая, что это стыдно, устраивать из этого семейную тайну, а людям, столкнувшимся с этим лгать и покрывать перед ними наркомана.
4. Строить семейные отношения так, что наркоман в них - центральное лицо, строить семейные планы, учитывая употребляет он или нет, стараться не приглашать друзей в дом, когда он в употреблении.
5. Опасаться доставить наркоману страдания и неудобства. Если он лежит пластом, испачкал грязью или рвотой свой лучший костюм, наделал долгов, не пошёл на работу или на учебу – приводить все БЕЗ НЕГО в порядок.
6. Решать все проблемы за него, думая, что он не годится для принятия ответственных решений, и что вы сами знаете как сделать лучше. Строить отношения так, что все другие члены семьи (даже младшие дети) должны вести себя более ответственно, потому что в семье наркоман.
7. Игнорировать проблемы всех остальных в семье, воспринимать их как нечто незначительное или как досадную помеху, относясь к ним в стиле: «Без тебя хватает забот».
8. Свыкаться с агрессией наркомана, а временами и с насилием (моральным или физическим), объяснять младшим членам семьи, что взрослым разрешается иногда вести себя подобным образом, но дети будут наказаны, если начнут копировать взрослых.
9. Позволять хим.зависимому управлять настроением близких: когда он счастлив – счастливы все, когда он в состоянии опьянения, агрессивен или полон жалости к себе – все подавлены и замкнуты.
10. Пытаться отвлечь от наркотиков, придумывать для него полезные и интересные занятия, хобби, развлечения, не расстраивать его, не нервировать, создать "условия" для того, чтобы не употреблял...
11. Питать иллюзии, что главное в семье - удержать химически зависимого от грядущего употребления, останавливать его, препятствовать, а все остальное вторично.

**Рекомендация педагогам и родителям**

Как бы мы ни ограждали ребенка, но однажды это может случиться. К вашему ребенку подойдут - и предложат попробовать наркотик. Аргументация может быть различной: это безвредно, но от этого "ловить кайф", "у нас в компании все употребляют это", "попробуй - и все проблемы снимет как рукой" или "докажи, что ты уже взрослый". К такой встрече ребенка надо готовить заранее. Воспользуйтесь несколькими простыми рекомендациями, которые многократно испробованы педагогами и родителями во всем мире и доказали свою эффективность.

1. Разговаривайте с ребенком о наркотиках и алкоголе

Эксперты утверждают, что разговор о наркотиках - первая ступень помощи детям. Использование информации, в том числе и этого web-сайта, поможет вам в разговоре с ребенком. Помните, что нет возраста, когда ребенок не нуждался бы в объективной информации о наркотиках и объективных последствиях злоупотребления ими. Задача таких бесед не только в доведении до ребенка всей информации о наркотической опасности, но и в устпновлении отношений доверия, открытости по вопросам о наркотиках.

1. Учитесь слушать

Ребенок должен знать, что вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он решает в настоящее время. Попытайтесь найти вместе с ним выход из проблемы, отрицающий возможность применения наркотика. Никогда не используйте информацию, полученную от ребенка, во вред ему. Оговорите с ребенком те случаи, которые дают вам право поступить вопреки его желанию (например: очевидный вред здоровью его собственному или его друзей, информации о готовящемся преступлении и т.д.).

1. Дайте советы, но не давите советами

Как показывают житейские наблюдения, мы все не очень любим прислушиваться к чужому мнению. Очевидно, что совет может быть эффективен только в случаях наиболее рациональной может выступать форма, предполагающая свободный выбор ребенка.

1. Подумайте о свое примере

Трудно предположить, что кто-то поверит советам родителя, который сам злоупотребляет курением, алкогольными напитками и так далее. Не забудьте, что даже такие "невинные" пороки требуют объяснения ребенку.

1. Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации

Пожалуй, это самое важное и трудное.

Все наши советы в большей степени относятся к предупреждению развития наркомании. Проблема преодоления множественных кризисов взросления во многом обусловлена насущной потребностью - быть, состояться как личность, самореализоваться. Наверное, если бы не было в человеке этой жажды, то не был бы возможен никакой прогресс. Наркотик чаще всего находит свои жертвы среди тех, кто не сумел добиться уважения и самоуважения, в чьей жизни оказался вакуум: дел, любви, интересов, доверия, заботы, ответственности. Чем более сформировано у ребенка чувство самоуважения, тем более вероятности, что он сможет сказать "нет" в ответ на предложения испытать новые ощущения, стать взрослее или быть таким, как все.

***Рекомендации для родителей «Как избавиться от созависимости»***

1. Введите четкие правила в семейную жизнь.

Четко, по пунктам определите обязанности ребенка в семье. Если у вас есть младшие дети, поручите ему заботу о них. Не бойтесь, что старший ребенок испортит младшего. Зона ответственности за другого человека должна быть немалой. Пусть ваш ребенок возьмет на себя, по крайней мере, полное обслуживание четвероногого друга. Важно лишь, чтобы эти ежедневные обязанности лежали полностью на нем, от начала до конца. Это его участок работы, в который больше никогда и ни при каких обстоятельствах не влезает ни один из членов семьи.

Можно поручить ему и любые другие обязанности по дому. Главное, не подходить к этому вопросу формально, не контролировать и никогда не подстраховывать. Увидите, что в любом состоянии и при любых обстоятельствах он сможет выполнять свои обязанности. Ведь вы тем самым оказываете ему ту степень доверия, которую он будет стараться оправдать, дайте ему возможность почувствовать себя взрослым и значимым.

2. Передайте ответственность за ребенка ему самому.

С определенного дня подросток сам, и только он, отвечает за наркотики и своё состояние, за свою способность или неспособность учиться и работать. Дайте ему понять не только словами, но и действиями, что вы теперь занимаетесь собой и своими проблемами:

а) перестаньте контролировать, куда и с кем он пошел — это его дело;

б) прекратите подслушивать телефонные разговоры — это унизительно для вас обоих;

в) перестаньте заглядывать ему в глаза и осматривать вены. Основной принцип семейной жизни: «Мы еще раз готовы тебе поверить и помочь, если помощь нужна лично тебе»;

г) перестаньте давать ему деньги: «деньги, которые есть в нашей семье, это наши деньги и заработаны не тобой. У нас тоже есть свои желания и потребности, которые мы игнорировали в течение многих лет. Теперь мы решили жить иначе и, наконец, подумать о себе».

Если вы видите, что ребенок старается избавиться от наркотиков и, являясь, например, студентом, не имеет собственных доходов, то предоставьте ему некую сумму, которую он может тратить по собственному усмотрению. Если же он продолжает употреблять наркотики и утверждает, что не способен учиться, так как плохо себя чувствует, потерял память и внимание, то предложите ему найти работу.

Избегайте любых академических отпусков. Не реагируйте на угрозы неизбежной службы в армии. Это еще один способ шантажа. Он пытается в очередной раз вас напугать: «Меня отправят в горячую точку и убьют». Объясните ему, что у него два выхода: либо пойти в армию, либо пройти курс реабилитации. Терпеливо и спокойно сообщайте ему это, как некую данность. Вы увидите, что количество жалоб на здоровье резко уменьшится.

Если же подросток работает, и позволяют финансовые возможности семьи, разрешите ему по своему усмотрению распоряжаться собственной зарплатой. Не давайте больше ни копейки, пусть определяет и планирует расходы сам.

Не расплачивайтесь с кредиторами. Это не ваша проблема. Не поддавайтесь на шантаж, что он будет вынужден пойти на грабеж и преступление. Скажите спокойно, что это его выбор, и отвечать перед собственной совестью и законом тоже будет он сам. Предложите ребенку заработать одолженную сумму.

3. Создайте в семье эмоциональную атмосферу, при которой ребенку хотелось бы возвращаться домой.

Это должны быть открытые и теплые отношения, не угрожающие ему активизацией собственного комплекса вины и выслушиванием непрерывных упреков. Не навязывайте ребенку собственного мнения и своих оценок. Он имеет право думать иначе. Если ребенок испытывает тягу к семье и общению, вспомните о том, что раньше существовали совместные семейные праздники и выходные. Проводите время вместе. Если же он всегда предпочитает другой досуг, попробуйте проанализировать, почему так происходит.

При любом конфликте старайтесь вслушаться и понять, что он хочет вам объяснить. В первую очередь услышьте, а уже потом оценивайте и классифицируйте. Если же вы хотите выразить свои негативные чувства, то помните несколько главных правил:

а) начинайте с похвалы и признания положительных сторон и качеств вашего ребенка;

б) обсуждайте конкретный случай и избегайте обобщений по принципу: «Ты всегда...» или «Ты никогда...»;

в) ваша задача — высказать свои чувства. Не старайтесь обидеть или унизить ребенка. Понаблюдайте за тем, что его больше всего раздражает в ваших замечаниях;

г) стремитесь закончить разговор конструктивным предложением на будущее в дружелюбной форме.

Перестаньте играть его и своими чувствами. Избегайте упреков и истерик. Родители, постоянно подозревающие ребенка в чем-то дурном, с тревожным взглядом и заплаканными глазами, не вызывают доверия и желания открыться. В семье не должно быть секретов и тайн друг от друга. Но желание сделать разговор открытым должно быть обоюдным. Не нарушайте границы собственного Я другого человека, не пытайтесь вторгнуться в его личное пространство. Просто создайте такой эмоциональный климат в семье, когда проще рассказать что-то, даже самое неприятное, а не скрывать это друг от друга.

4. Попробуйте убедить сына или дочь в необходимости специализированной помощи.

При этом в выборе специалиста или центра руководствуйтесь собственными эмоциональными ощущениями и интуицией. Обычно профессионалы предпочитают работать не с изолированным пациентом, а со всей семьей, поскольку это дает им возможность объективно оценить сложившуюся вокруг пациента эмоциональную атмосферу.

5. Займитесь своей жизнью и жизнью своей семьи.

Найдите тех, кто будет поддерживать вас (например, психолог или общественная организация). Обратитесь за помощью. Постарайтесь жить так, чтобы зависимое поведение одного из членов вашей семьи не снижало качество жизни остальных. Займитесь собственным здоровьем и собственной жизнью. Составьте план изменения своей жизни и начните его реализовывать. Вернитесь к радостям жизни. Вам необходимы силы, здоровье и оптимизм для того, чтобы помочь вашему ребенку, когда он будет к этому готов.

В целом данные рекомендации можно использовать и при других видах девиантного поведения. Семья должна знать, что изменять привычный стереотип всегда очень трудно. Это трудный и длительный процесс, требующий помощи специалистов и поддержки близких людей.