

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Что делать, если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики либо одурманивающие вещества?

- 1. Разберитесь в ситуации.** Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке у ребенка следы укола либо другие подозрительные признаки, это еще не означает, что теперь ваш ребенок неминуемо станет наркоманом (токсикоманом) и погибнет. Зависимость от наркотика хотя и формируется достаточно быстро, все же на это требуется время. Кроме того, бывают случаи, когда подростка вынуждают принять наркотик (одурманивающее вещество) под психологическим давлением или в состоянии алкогольного опьянения. Помните и о том, что многим взрослым людям приходилось употреблять наркотические средства (например, обезболивающие препараты, масочный наркоз при операциях и т.п.). Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы сами справиться с ситуацией или вам нужно обратиться за помощью. И постарайтесь с первых же минут стать для своего ребенка не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой. А главное – осознайте, чего же вы больше боитесь в данный момент – опасностей для ребенка или возникающих ваших личных проблем?
- 2. Сохраните доверие.** Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это (ваша импульсивная эмоциональная реакция) скорее всего оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно, для вашего ребенка это первое и последнее знакомство с наркотиком (одурманивающим веществом), первая проба как разовый подростковый эксперимент. Будет лучше, если вы сможете спокойно поговорить со своим ребенком на равных, обратиться ко «взрослой» части его личности. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном опыте употребления (например, курения, алкоголя или похожей провоцирующей ситуации предложения наркотика), а также опыте решения личных проблем. Было ли тогда важнее почувствовать себя взрослым (ответственным за свои решения и поступки), или быть принятым в компании, либо испытать новые ощущения, либо найти выход стрессу? Не исключено, что подобные же проблемы стоят сейчас перед вашим ребенком. Возможно, что наркотик (одурманивающее вещество) для него сейчас – это способ самоутвердиться, пережить личную драму, заполнить пустоту жизни либо таким экстремальным способом обратить на себя внимание родителей, друзей, учителей.
- 3. Оказывайте поддержку.** Это не означает, что вы должны помогать ребенку отрицать перед официальными лицами и органами факт употребления наркотика (одурманивающего вещества). «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я все же люблю тебя и хочу помочь», – вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен почувствовать, что бы с ним ни произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом, получить понимание и поддержку. Оставайтесь открытыми для своего ребенка, не отпугивайте его маской недовольства и озабоченности возникшими проблемами. Пусть у него как можно чаще будет возможность обратиться к вам со своими трудностями, в том числе связанными с разбирательством должностными лицами факта его употребления.

Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий, поощряйте интересы и увлечения подростка, которые смогут стать альтернативой наркотику (одурманивающему веществу); интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И, наконец, помните, что сильнее всего на вашего ребенка будет действовать ваш собственный пример. Подумайте о своем собственном отношении к психоактивным веществам (никотину, алкоголю, антидепрессантам и т.п.). Будьте уверены, дети видят, как вы сами справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже не такими опасными, как наркотик.

- 4. Обратитесь к специалисту.** Если вы убедились, что ваш ребенок не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно (а это почти всегда изначально невозможно) и вы не в силах помочь ему – обратитесь к специалисту. Главное - четко определиться – когда и к какому именно специалисту пришло время обращаться (с учетом ваших знаний о личности вашего ребенка, особенностей его характера, слабых мест его личности, особенностей конкретного наркотика). Не обязательно сразу обращаться к наркологу. Если у подростка еще не выработалась стойкая зависимость и наркотик для него – начальная попытка справиться с личными проблемами, лучше начать с психолога или психотерапевта. Будет очень хорошо, если и сам подросток сможет пообщаться с психологом (при этом важно избегать принуждения). Специалист сможет более точно и объективно оценить ситуацию и вместе с вами вашим ребенком попробовать найти выход из трудного положения. Если же вы чувствуете, что у вашего ребенка уже сформировалась стойкая зависимость от наркотика, не теряйте времени – обращайтесь к наркологу (**детский врач психиатр-нарколог Шаров Николай Николаевич или детский медицинский психолог наркодиспансера Зайцева Ольга Витальевна – пр-д Урожайный, д.5, 2-й этаж, тел.3-28-13**), и даже в правоохранительные органы (**начальник отдела по делам несовершеннолетних полиции – тел.2-18-51**) по поводу тех лиц, кто вовлекает вашего ребенка в наркоманию (токсикоманию), но предварительно обсудите со специалистом тактику вмешательства в проблему ребенка; при этом разъясните ребенку, что вами движет искреннее беспокойство за его судьбу, что вы избираете в данном случае крайние, но единственные меры по защите его интересов. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании (в том числе анонимные), но отсутствует принудительное лечение несовершеннолетних от наркомании и токсикомании (которое к тому же имеет весьма ограниченные возможности). Посоветуйтесь с разными врачами, выберите тот метод и того врача, которые вызывают у вас доверие, разъясните ребенку свою позицию. И помните, чтобы помощь нарколога была эффективной, необходимо искреннее желание подростка освободиться от зависимости, его встречное желание на контакт с врачом (либо другими специалистами). Зависимость от наркотика (одурманивающего вещества) настолько сложная проблема, что не всегда с ней может справиться в одиночку специалист наркологии. **Восстановление ребенка, его адаптация в учебном коллективе, в социальной жизни могут потребовать подключения специалистов социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних (ул.Муромская, д.11 «а», тел. 4-33-33, 6-13-50, телефон доверия и экстренной психологической помощи 8-800-2000-122) либо социально-психологической службы управления образования (ул.Первомайская, д.32, кабинет № 211, тел.2-32-18), сотрудников комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав (ул.Фурманова, д.37, каб.2, тел.3-42-65).** Вы должны стать координатором «группы поддержки». Наркомания – тяжелое и коварное заболевание. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребенка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий и средств.