

# ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ О НАРКОТИКАХ

## методические рекомендации для родителей

*«Гаси искру до пожара, беду отводи до удара»*

Народная пословица

### Введение

Широкая доступность наркотиков стала реальностью нашей жизни. Без особого труда наркотики можно найти на молодежных вечеринках, школьных дискотеках, в местах молодежных «тусовок». Даже в престижных школах наркотики часто продают на переменах сами же ученики. Сегодня от риска употребления наркотиков не застрахован никто, даже семьи, считающиеся по традиционным меркам благополучными.

Первый наркотик, который пробуют дети – это, чаще всего, табак или алкоголь. Дети всегда подражают своим родителям. Если родители употребляют табак, алкоголь то и дети будут их употреблять. Подражая взрослым дети открывают для себя дорогу в мир наркотиков. Можно запугивать родителей страшными картинками последствий, однако таким путем мы не сможем помочь тем, чьи дети стали подростками и, обретя самостоятельность и свободу своих поступков, стали употреблять наркотики. Наша цель – помочь родителям в ситуации, если они подозревают, что их ребенок принимает наркотик.

Это методическое руководство следует прочесть и тем родителям, чьи дети еще не столкнулись с проблемой наркотиков. Им нужно проявлять бдительность, чтобы вовремя предупредить и уберечь от этого шага. «Как поговорить с ребенком о наркотиках?» - родители найдут ответ на этот и многие другие вопросы.

### **1. Кто предрасположен к употреблению наркотиков**

#### **1.1. Возрастные особенности подростков**

Подростковый возраст охватывает период от 10 до 15 лет. Давно сложилось мнение, что этот возраст самый трудный. Так считают учителя, так думают родители, так считают все взрослые, окружающие подростков. Почему же возраст трудный?

Самые первые трудности в этот период связаны с бурным половым созреванием. Интенсивная физиологическая перестройка организма сопровождается бурным непропорциональным ростом, что вызывает появление чувства тревоги, повышенной возбудимости, депрессии. Подросток начинает чувствовать себя неуклюжим, неловким. Подростковый возраст часто называют возрастом «гормональных бурь», «эндокринных штормов», «скачком роста».

Незнание возрастных особенностей очень затрудняет взрослым контакт с подростками. Родителям предоставляется возможность сделать выбор: воспитывать своего ребенка с учетом возрастных особенностей и должным образом реагировать на поведение подростка или, в незнании, закрывать глаза на многие вещи, а значит, никак не помогать ребенку преодолевать возникающие трудности.

Первые признаки полового созревания – это появление всевозможных мучительных переживаний по разным поводам, что ведет к снижению самооценки. В данный период подростку нелегко бывает удержать субъективное ощущение собственного «Я», появляется много личностных проблем, одной из которых является половое влечение, изменяющее всю систему мотивов и переживаний.

Впервые возникают или заметно обостряются патологические реакции, увеличивающие рост психических и соматических заболеваний, затрудняется процесс формирования личности.

Даже совершенно здоровые подростки испытывают неустойчивость настроения, поведения, колебание самооценки, резкую смену физического состояния, самочувствия. Они очень ранимы, обидчивы. Часто наблюдается снижение успеваемости. Одной из главных причин снижения успеваемости, изменения поведения, возникновения аффективных переживаний является нарушение отношений подростка со сверстниками. Однако этот факт не осознается родителями. Отсюда и возникает очень серьезная проблема – неспособность окружающих подростка взрослых видеть его действительные переживания.

Подросток нуждается в помощи родителей, но они мало, чем могут помочь, не воспринимая его проблем. Взрослые тоже должны развивать в себе способности увидеть проблемы общения своего ребенка со сверстниками не только с позиции взрослого, но и глазами своего ребенка, и при необходимости должны уметь помочь ему.

Подростковый возраст богат конфликтами и осложнениями, и его можно рассматривать как один сплошной затянувшийся конфликт. От взрослых, окружающих подростков, требуется пристальное внимание к каждому

ребенку, предельная тонкость, деликатность, вдумчивость и осторожность при общении с ним.

В наши дни резко снижается возраст первого знакомства детей с наркотиками. Как свидетельствуют данные наркологических служб, 12 % несовершеннолетних потребителей психоактивных веществ пробовали их в 8-12 лет. Отмечены случаи употребления наркотических веществ даже в 6-7 лет.

Среди подростков есть определенная группа, особенностью которой является ориентированность на непрерывное получение удовольствия. Это очень демонстративное качество, которое без затруднения замечают взрослые. Поведение их отличается тем, что они не могут усидеть и минуты, не заняв себя чем-нибудь интересным. Это постоянные посетители аттракционов, игровых залов. Они бесконечно могут гонять в компьютерные игры; если ничем другим не заняты, то плотно сидят у телеэкранов, нетерпеливо перебирая каналы; совершенно не переносят одиночества. Чем-либо полезным они согласны заниматься только в том случае, если это сопряжено с приятным. Рутинная работа по обязанности их быстро утомляет, вызывая скуку, раздражение, тоску; и в то же время они могут без усталости, часами заниматься развлекательной безделицей. Для таких подростков самым мощным и устойчивым мотивом в жизни является удовольствие, в связи с чем они достаточно изобретательны, энергичны и настойчивы в деятельности, связанной с реализацией этого мотива. Как правило, такие молодые люди рано начинают пробовать алкоголь и от первых же приемов испытывают большое удовольствие; с жадностью прислушиваются к разговорам сверстников и взрослых о возможных приятных ощущениях и удовольствии при приеме наркотиков. Эти сведения могут глубоко запасть в их сознание и формировать устойчивые мотивы на пробы их. Понятно, что это одна из самых тяжелых категорий молодых людей в плане защиты от наркотического поведения. Тем не менее, их можно защитить взвешенной целенаправленной работой в семьях. Полезно работать по нескольким направлениям: первое - направить усилия на снижение гедонистической мотивации. В самом общем виде эту работу можно представить как воспитание, направленное на формирование реалистичных ожиданий молодого человека: "жизнь - это не сплошной праздник". Наверное, простыми нравоучениями этого сложно достичь. Самый разумный путь - попробовать перестроить все взаимоотношения в семье. И еще: разумнее проводить эту работу при содействии и помощи опытного психолога или семейного терапевта. Второе: попытаться структурировать и направить гедонистические ожидания молодого человека в русло с наименее повреждающим эффектом.

Вероятно, мы не откроем большого секрета, если скажем, что гедонистические ожидания, то есть ожидания удовольствия и счастья, присущи большинству людей, в том числе и подросткам. Но, в отличие от предыдущей группы, эти ожидания реалистичны и неструктивны. Опрос подростков показал, что 85-90% из них неоднократно слышали о чрезвычайно приятных ощущениях от приема наркотиков. Конечно, можно допустить, что в некоторых подростковых сообществах осведомленность по этому направлению может быть гораздо меньше. Но нулевой в подростковой среде она не может быть. В данном случае тотального потребления наркотиков молодежью не наблюдается в связи с тем, что у большей части подростков гедонистической мотивации противостоят сдерживающие мотивации в виде более четкого представления о вреде наркотиков. Значит, в общепопуляционном плане противопоставить гедонистической мотивации с успехом можно реалистичные представления о деструктивном действии наркотиков. Из этого вытекает один очень важный момент: родители и педагоги с самыми благими намерениями очень красочно, эмоционально и ярко освещают негативные последствия приема наркотиков, абсолютно отрицая хорошо известный подросткам факт эйфоризирующего его действия. Такая стратегия умалчивания или отрицания реально существующего эффекта наркотика, как правило, вызывает негативное или в лучшем случае ироничное отношение к сведениям о наркотиках, предоставляемым старшими. Гораздо эффективнее не умалчивать этот факт, а представлять его реалистично, в соотношении с разрушительными последствиями приема наркотиков. Ведь удастся взрослым эффективно убедить детей не поедать вкусные для них вещи, если они вызывают у них аллергию.

*«Нынешняя молодежь привыкла к роскоши, она отличается дурными манерами, презирает авторитеты, не уважает старших, дети спорят со взрослыми, жадно глотают пищу, изводят учителей».*

(Сократ, V в. до н.э.)

## **1.2. Особенности семьи**

Трудно найти человека, который бы сказал, что он не умеет воспитывать детей. Однако специалисты считают, что одна из главных причин правонарушений и социальной дезадаптации несовершеннолетних – образ жизни родителей и методы воспитания в семье.

Многие проблемы детей вытекают из особенностей семейного воспитания, ведь характер ребенка, в основном формируется до 5 лет. Если ребе-

нок воспитывается гармоничной семьей, все члены которой связаны эмоциональной привязанностью, то неблагоприятная среда (антисоциальная компания) не оказывает на него такого деформирующего воздействия, как на ребенка из неблагополучной семьи (отсутствие одного из родителей, воспитание у бабушки и т.д.).

Анализ материалов исследования семей трудных подростков свидетельствует о том, что отклонения в поведении детей связаны с комплексом следующих вредоносных факторов:

- 1) алкоголизм родителей (криминальное поведение);
- 2) безнадзорность;
- 3) мелочная опека;
- 4) постоянные конфликты и ссоры родителей;
- 5) жестокое обращение с детьми;
- 6) неполная семья;
- 7) отсутствие необходимых эмоциональных контактов ребенка с матерью или отцом;
- 8) непоследовательные и произвольные методы наказания (с повышенной вероятностью ребенок будет реагировать на наказание агрессивным и эмоциональным поведением).

Родители «трудных» детей хуже понимают, когда и как следует вмешаться, реже хвалят за хорошее поведение, непоследовательны в отношении плохого поведения и уделяют много внимания такому поведению.

Дети не сами выдумали наркотики, они узнают о них от нас, взрослых. Эта информация обрушивается на них буквально отовсюду: из рекламы, кино, журналов и т. п. Своеобразная реклама наркотиков есть у них даже дома. Как вы отдыхаете после тяжелого рабочего дня? Ведь, если, придя домой, вы наливаете себе рюмку-другую вина, или по дороге с работы забегаете в бар выпить пива, вы невольно учите своего ребенка тому, что выпивка - лучший способ избавления от усталости и стресса. С чем вы связываете приятно проведенное время? Разве вечеринка обходится без вина, водки, курения? Разве не заканчивается праздник по поводу вашего повышения по службе застольем? Если да, - значит вы приучаете своего ребенка к мысли, что веселое времяпрепровождение или праздник обязательно связаны с выпивкой. Нельзя, не отказывая себе в дурных привычках, требовать этого от детей.

Еще одним неблагоприятным фактором, подталкивающим подростка к наркомании, является воспитание по принципу гиперопеки или гипоопеки. Иными словами, детей либо чрезмерно опекали, либо совсем не уделяли им

внимания. При чрезмерной опеке у ребенка формировались следующие установки:

- а) никогда ничего не делай сам;
- б) другие обязаны заботиться о тебе;
- в) всегда и во всем виноваты другие.

У таких детей, как правило, отсутствуют интересы и увлечения.

При недостатке внимания формируются другие установки:

- а) всегда рассчитывай только на себя;
- б) другие – твои враги;
- в) не обманешь – не проживешь.

И в том и в другом случае ребенок не способен жить в реальном мире. В первом потому, что он ленив, эгоистичен, он ждет от жизни удовольствий и развлечений. Во втором случае он не умеет устанавливать отношения с людьми, добиваться своих целей принятыми в обществе средствами. И те, и другие бегут от реальности в мир наркотических грез.

В некоторых семьях, в которых искусственно культивируется аскетизм, или в эмоционально холодных семьях, может формироваться ребенок с одной личностной особенностью - не-умением испытывать удовольствие от чего-либо. В этом случае семья постоянно блокирует любое проявление удовольствия у своих членов. Подросток из такой семьи вырастает с неутоленной потребностью в положительных эмоциях и положительном подкреплении, а так как семья не научила его радоваться обычным вещам и событиям, то он может использовать наркотик как счастливую находку. Вообще-то, в более расширенном плане это явление можно наблюдать и не в столь гротескном виде: ведь часто мы видим, как заласканные и задаренные дети теряют способность испытывать положительные эмоции и состояния от обыденных вещей. И для того чтобы их порадовать, родители прибегают к различным ухищрениям. В таких случаях человек может стремиться прибегать все к более необычным стимулам, чтобы испытать приятные эмоциональные состояния. Одной из главных причин приобщения к наркотикам молодые люди называют скуку. И вот здесь возникает парадоксальная необычная задача - научение человека обычным радостям. Чаще всего данная ситуация возникает тогда, когда взрослые по тем или иным причинам не готовы к искренним, эмоционально теплым отношениям с ребенком. А вместо этого ему предлагаются или суррогаты эмоциональных отношений, или их материальные эквиваленты. В таких случаях иногда бывает достаточно простого хода - перестать культивировать систему откупа от ребенка и попытаться установить с ним эмоционально значимые связи. Так, одному отцу достаточно было отказаться от машины с шофером утром и провожать сына

в школу, чтобы через некоторое время с удивлением заметить, что эти утренние пешие прогулки сблизили их, появилась утраченная было теплота в отношениях.

Все меры защиты детей, обозначенные в этом разделе, кажется, можно свести к одному — воспитанию у детей реалистичного понимания цены удовольствия. И здесь есть небольшой нюанс: этого вряд ли можно добиться декларированием, простым объяснением. В данном случае единственно эффективный путь - это собственный пример.

## **2. Это должен сделать каждый родитель**

Психологи, педагоги, медики советуют: «Неважно, сколько лет вашим детям, неважно, заметили вы что-то странное в их поведении и физическом состоянии или нет – вам следует поговорить с ними о наркотиках». Этот разговор не может быть преждевременным, так же, как его никогда не поздно начать. Любым способом вы должны довести до сознания ребенка (и чем раньше, тем лучше) мысль о вреде наркотиков. Начать можно с доступных их возрасту понятий, а затем расширить их представление об этом страшном зле.

Чтобы определить, не увлекся ли их ребенок наркотиками, родителям вовсе не нужно ждать от него каких-то эксцентричных поступков. Наркотики обычно изменяют самые главные проявления жизнедеятельности ребенка его сон, аппетит, манеру одеваться, разговаривать, делая их более беспорядочными, изменчивыми и все далее отодвигая их от прежней нормы.

Никогда не будет преждевременным ваш обстоятельный разговор с ребенком о наркотиках, и более того, чем раньше он состоится, тем будет лучше. Даже если детям по 8-9 лет, они уже в состоянии заметить присутствие наркотиков (табака, алкоголя и др.) в своем доме, и первое знакомство с ними - это всего лишь удовлетворение детского любопытства. Если вы умеете разговаривать со своими детьми, вы сумеете во время подробной беседы познакомить их с наркотическими веществами, с их воздействием на организм. И так же, как дети приучаются к осторожности на улице, они смогут понять необходимость сторониться наркотических средств.

Вот главное, что следует понимать подросткам:

1. Для детей наркотики гораздо опаснее, чем для взрослых.
2. Физическое привыкание к наркотику у взрослого может развиваться долго, а у ребенка это произойдет в считанные недели.
3. 25 % закуривших в детском возрасте, сохраняют эту привычку и 20 лет спустя. А 85–95% наркоманов – это страстные курильщики.

4. Люди, не начавшие курить в раннем возрасте, могут не закурить никогда.
5. Есть люди, наркотическая зависимость у которых проявляется быстро и в особо тяжелых формах, и заранее предугадать этого нельзя.
6. Есть один способ не попасть в зависимость от наркотиков – это никогда их не пробовать.

Дети не всегда будут внимательны к вашим предупреждениям, но и вы себя в детстве вели так же. И все же, если вам удастся удержать ребенка от искушения попробовать наркотик, он может никогда, даже во взрослом состоянии, не встать на путь подобного эксперимента. Первое знакомство с наркотиком не всегда бывает приятным. Украденная где-то сигарета обжигает рот, вызывает тяжелый кашель. Вкус спиртного кажется ужасным, оно расстраивает кишечник. Никакого блаженства не приносит и затяжка сигаретой с марихуаной. Отнюдь не стремление к состоянию кайфа побуждает ребят снова и снова обращаться к наркотику, а лишь любопытство и желание приобщиться к опыту взрослых в этой области. Примерно одну треть подростков наркотики привлекают своей способностью изменить настроение, возбудить до состояния эйфории. И вот наступает такой момент, когда вечеринка без них уже кажется неудавшейся, и наркотики становятся уже просто необходимы, чтобы получить ощущение расслабления. Это значит, что подросток сделал первый шаг к наркозависимости.

### ***Что должны родители:***

1. Прочитать и узнать о наркотиках как можно больше.
2. Изучить сигналы опасности, чтобы знать, какие изменения вызывает употребление наркотиков у подростка.
3. Определить свою четкую позицию по отношению к употреблению табака, алкоголя и наркотиков.
4. Стать для детей образцом поведения, сделать так, чтобы слово взрослых в доме не расходилось с делом.
5. Построить семейные отношения таким образом, чтобы с детьми можно было обсуждать любые проблемы.
6. Установить правила, которым в доме все должны следовать.
7. Поощрять участие детей в интересных конструктивных начинаниях и делах.
8. Воспитывать своего ребенка, формировать в нем независимость, самоуважение, ответственность.
9. Нести ответственность за своего ребенка, но всегда быть готовым помочь и чужим детям.
10. Поддерживать своих детей в их желании приглашать в дом друзей.

11. Познакомиться с родителями друзей своего ребенка.
12. Научиться слушать и слышать своих детей.

***Чего не должны родители:***

1. Считать нормой пьянство, курение или употребление наркотиков.
2. Предлагать алкоголь и табак детям, не достигшим совершеннолетия.
3. Финансировать или давать детям разрешение на действия, которые нельзя проконтролировать.
4. Ругать или наказывать, когда он пьян или находится в наркотическом дурмане.
5. Угрожать ребенку.
6. Ждать принудительных действий школы или представителей закона, которые помогут вашим детям вернуться к нормальной жизни.
4. Впадать в уныние, если ваша первая попытка исправить положение не удалась. Ребенок должен знать, что вы не опустили рук и обязательно пойдете дальше.
7. Отчаиваться, решив, что все кончено, помнить, что безнадежных случаев не бывает.

### **3. Достаточно ли вы знаете о наркотиках?**

Вещества, способные изменять состояние сознания, известны издавна, но допускалось использование не всех из них. Употребление некоторых из них считалось вполне приемлемым, а употребление большинства запре-

щалось. В нашем обществе такими легальными наркотиками являются алкоголь и табак. То есть, принадлежность к "наркотикам" определяется не свойством вещества, а действующими нормативными актами.

Если Ваш ребенок почему-либо выбирает принимать наркотики или поэкспериментировать с ними, то, вероятно, что, в конце концов, он найдет кого-то, кто бы снабжал его этими веществами. Усилия правоохранительных органов в обозримом будущем не приведут к полному прекращению импорта нелегальных наркотиков или их производство внутри страны. Ни воинская служба, ни тюремное заключение, как показывает практика, не способны изолировать человека от наркотиков.

Большинство молодых людей, кто пробует нелегальные наркотики, получает их от друзей. Как правило, экспериментирование с такими наркотиками, как каннабис или экстази, начинается с 9–12 лет. Немногие в этой возрастной группе получают доступ к опиатам, амфетаминам или кокаину. Большинство регулярно употребляющих наркотики детей старше 16 лет. Вероятно, для ребенка более сложно достать нелегальные наркотики, чем легальные или растворители, бензин или клей. Поэтому токсикомания наряду с употреблением легких наркотиков также широко распространена среди детей.

Может быть, наиболее важная вещь, которую Вы как родитель можете делать – это быть примером. Употребление Вами табака, алкоголя или лекарственных веществ может иметь сильное влияние на решение об употреблении их вашими детьми. В восприятии ребенка может сформироваться взаимосвязь, что через прием "внутрь" химического вещества можно сделать жизнь более радостной, менее травмирующей или просто уменьшить чувство боли. Чтобы этого не произошло, мама может объяснить, почему она принимает обезболивающие таблетки в определенные периоды. Отец может объяснить, что ему нравится выпить с друзьями, но он никогда не садится за руль после этого. Что пестрящая на телеэкране реклама медикаментов имеет целью их продать, а не передать точную информацию об их действии. И что Вы – взрослые вовсе не торопитесь принимать какие-нибудь таблетки, когда появляется чувство внутреннего дискомфорта. Вероятно, Вы можете привести другие примеры.

Следовательно, важно, чтобы ребенок понимал причины наших действий, когда мы принимаем те или иные препараты, а так же и то, почему мы считаем уместным использование одних лекарственных веществ и неуместным использование других. Этот процесс может быть начат, когда ребенок еще довольно юн, и продолжаться в течение детства и подросткового периода. Те родители, кто употребляет нелегальные наркотики, должны

подумать, что они скажут своим детям, если будет обнаружено, что, например, они курят коноплю.

### 3.1. Пояснение некоторых терминов

**Внутривенная инъекция** – введение лекарств непосредственно в кровоток через вену с помощью шприца.

**Наркотик** – (от греч. *narkotikos* – приводящий в оцепенение, усыпляющий) общее названия наркотических веществ, способных вызывать наркоманию.

**Наркомания** – болезнь, вызванная систематическим употреблением веществ, включенных Минздравом в список наркотиков и проявляющаяся психической, а иногда физической зависимостью от этих веществ. Приводит к глубоким изменениям личности и другим расстройствам психики, а так же к нарушениям функций внутренних органов.

**Наркология** – (от греч. *narke* – оцепенение, помрачение сознания, сон + греч. *logos* – учение) раздел психиатрии, изучающий проявления, причины и механизм хронического алкоголизма, наркомании и токсикоманий, разрабатывающий методы их предупреждения и лечения.

**Наркотическое опьянение** – возникает при употреблении наркотиков; характеризуется изменением сознания с безразличием к окружающему миру, часто с развитием иллюзий и наступлением чуткого сна.

**Психологическая зависимость** – выражается в стремлении употреблять наркотик ради удовольствия или чувства удовлетворения, которое он доставляет.

**Рост толерантности** – организм становится все более устойчивым к действию наркотика, и для достижения желаемого эффекта требуются все большие дозы.

**Синдром отмены** – реакция организма на прекращение приема наркотиков, проявляющийся мышечными болями, ломотой в суставах, различными вегетативными реакциями.

**Токсикомания** – болезнь, проявляющаяся подобной же психической, а иногда физической зависимостью от вещества, не включенного в официальный список наркотиков.

Развитие наркомании, токсикоманий условно делят на три стадии: I стадия – индивидуальная психическая зависимость; II стадия – развитие физической зависимости с абстинентным синдромом при перерыве в регулярном употреблении; III стадия – итог многолетнего течения болезни.

**Физическая зависимость** – привыкание организма к присутствию наркотиков: он не может без них обходиться, и если прекратить принимать их сразу, то может возникнуть синдром отмены (абстинентный синдром), иногда с риском смертельного исхода.

**Эйфория** – (от греч. *eu* – хорошо + греч. *phero* – нести) повышенное благодушное настроение, сочетающееся с беспечностью и недостаточной критической оценкой своего состояния.

*Шаг в пропасть... Опасно это или нет? – Сначала ты летишь, потом разбиваешься. Первая проба наркотика – начало такого же полета. И конец будет таким же.*

### 3.2. Основные группы наркотических веществ (краткое описание)

Бывают ситуации, когда родители находят у ребенка какие-нибудь незнакомые вещества. Описания, приведенные ниже, помогут определить – являются ли эти вещества наркотическими, и если да, то к какому типу наркотиков они относятся.

Несмотря на многообразие наркотиков и психотропных веществ, существующих сегодня, их можно сгруппировать в небольшое число типов или семейств. Важно иметь ввиду, что здесь также приведены не неизбежные, но возможные последствия употребления наркотических веществ. Когда речь идет о здоровье и жизни близкого человека, всегда лучше знать, чем не знать.

#### **Препараты конопли**

Конопля или каннабис – наиболее часто употребляемый наркотик. Встречаются:

1. похожие на табак, обычно светлые зеленовато-коричневые мелко размолотые сушеные листья и стебли. ("марихуана"), могут быть плотно спрессованы в комочки ("анаша", "план");

2. прессованная смесь смолы, пыльцы и измельченных верхушек конопли – темно-коричневая плотная субстанция, напоминающая пластилин, но менее пластичная, на бумаге оставляет жирные пятна ("гашиш", "анаша", "план" или "хэш"). Другие препараты менее популярны.

Все препараты конопли имеют довольно резкий специфический запах и горький вкус.

Не каждый получает сильный эффект от каннабиса. Наиболее общими эффектами при употреблении малых и средних доз являются релаксация (расслабление), повышенная разговорчивость, ощущение хорошего самочувствия и усиливающееся восприятие музыки и цвета. Иногда могут появляться временное беспокойство и мягкие галлюцинации. При опьянении большими дозами человек может выглядеть вялым, заторможенным, погруженным в себя. "Заплетающаяся" речь, на вопросы отвечает с задержкой, невпопад. От человека может исходить отчетливый запах конопли.

Характерный признак интоксикации – повышенный, прямо-таки зверский аппетит. Учащается сердечный ритм и повышается кровяное давление.

Интенсивное употребление каннабиса ведет к формированию психической зависимости. Не формируется физической зависимости от каннабиса, однако подросток становится психологически зависимым от удовольствия или такого способа справляться с жизнью. Одна из главных опасностей употребления каннабиса – расстройства моторной координации в состоянии интоксикации. Человек может быть неспособен вести машину, переходить дорогу или безопасно вести себя в быту. Подобно табакокурению, продолжительное, регулярное и тяжелое курение каннабиса может быть причиной респираторных заболеваний, таких как бронхит или рак легких.

### ***Психостимуляторы***

1. Эфедрин – белый порошок с горьким вкусом, кристаллики которого имеют продолговатую форму. Может встречаться в виде раствора в ампулах с маркировкой "эфедрин".

2. Фенамин (международное название – амфетамин) – синтетический стимулятор, встречается в виде порошка, в таблетках и капсулах разнообразного вида и цвета.

3. "Экстази" – название группы производных амфетамина. Встречается в виде разноцветных таблеток различной формы. Употребляют их только внутрь.

4. Кокаин – белый кристаллический порошок, по виду похож на питьевую соду. Обычно разведен сахарной пудрой или тальком. Попадая на язык, вызывает ощущение "онемения" (как новокаин).

Психостимуляторы могут стать причиной тревоги, нервозности и вызвать временный параноидальный психоз ("измену") – человек испытывает страх, могут возникать бредовые идеи, которые сопровождаются слуховыми и зрительными галлюцинациями. Человек может чувствовать уста-

лость, голод, депрессию или даже пытаться покончить с собой. Потребители могут испытывать расстройство сна, потерю аппетита, неприятный зуд кожи, чувство острой тревоги. Довольно быстро формируется психологическая зависимость.

Действие на тело выражается в увеличении частоты сердечных сокращений и повышении артериального давления, резком усилении обмена веществ. Употребление инъекциями повышает риск сепсиса и заболеваний СПИДом, гепатитом, общее истощение организма и вследствие этого снижение сопротивляемости организма, нарушения функционирования и заболевания сердечно-сосудистой системы, развитие психозов.

### ***Галлюциногены***

1. LSD (диэтиламид лизергиновой кислоты) – "кислота", встречается в виде прозрачного раствора, порошка и в виде разноцветных марок, напоминающих почтовые (пропитаны раствором наркотика). LSD обычно принимают внутрь, иногда вводят внутривенно.

2. Грибы рода *Psilocybe*. Содержат псилоцин и псилобицин. Доступны только в конце лета. Выглядят как маленькие коричневые поганки, шляпка имеет фиолетовый оттенок. Их едят жареными, вареными, сырыми и сухими.

3. РСР (он же фенциклидин). Встречается редко, обычно в виде порошка.

Употребление галлюциногенов может быть опасным для подростков с психическими заболеваниями или стать толчком для психотических проявлений у тех ребят, чье состояние не было диагностировано.

Серьезным является то, что подростки могут чувствовать спутанность и дезориентированность в течение некоторого времени после приема наркотика и могут нуждаться в том, чтобы вновь и вновь получать подтверждение, что они не сходят с ума. Пользователи могут также переживать нечто, называемое повторными вспышками – когда "путешествие" проживается без фактического приема наркотика.

Специфическая опасность грибов в том, что могут быть собраны плохие грибы – некоторые разновидности очень ядовиты.

Существует риск смертельного исхода при передозировке РСР.

### ***Депрессанты***

К веществам, угнетающим нервную систему, относятся кроме алкоголя снотворные и седативные (успокаивающие, снимающие страх, тревогу, беспокойство) средства. Они изготавливаются фабричным способом, встреча-

ются обычно в виде таблеток, на упаковках почти всегда имеется маркировка, включающая название и состав. К наркотикам в юридическом смысле относятся снотворные лекарства, которые способны очень быстро вызывать зависимость.

Состояние опьянения сходно с алкогольным. Способствуют наступлению сна. Могут обуславливать состояние "расторженности" и потерю поведенческого контроля. После пробуждения могут возникать состояние вялости, разбитости, нарушение психомоторных реакций, внимания. При отмене – обилие сновидений, ночные кошмары, частые пробуждения, что может продолжаться в течение нескольких недель. Быстрый рост толерантности и при ежедневном употреблении через 1-3 месяца формируется физическая зависимость. Отмена при наличии физической зависимости сопровождается тяжелыми психическими страданиями и соматическими нарушениями. Возникают беспокойство, раздражительность, страх, рвота, нарушение зрения, судороги. В тяжелых случаях может наступить смерть.

#### **Опиаты**

1. "Маковая соломка" – мелко размолотые (иногда в пыль) коричнево-желтые сухие части растений белого мака.

2. "Ханка" – застывший темно-коричневый сок маковых головок (он же опий-сырец), сформированный в лепешки 1-1,5 см в поперечнике.

3. "Бинты" или "марля" – пропитанная опиум-сырцом хлопчатобумажная ткань, становится коричневой, если до пропитки была светлой. Плотная и ломкая на ощупь. Все необработанные опиаты при попадании на язык имеют легкий вяжущий эффект.

4. Растворы кустарного изготовления (готовятся с использованием органических растворителей и ангидрида уксусной кислоты) могут выглядеть как крепко заваренный чай, иногда с резким запахом уксуса, может быть с осадком ("черное").

5. Раствор в ампулах или во флакончиках с маркировкой "морфина гидрохлорид" (морфин – один из активных алкалоидов опия).

6. Героин – белый, сероватый или коричневатый порошок в виде мельчайших кристалликов с неприятным запахом, на ощупь напоминает питьевую соду.

7. Кодеин (алкалоид, содержащийся в опиум) может встречаться в составе таблеток от кашля.

Человек под действием героина часто может быть способным функционировать вполне нормально, хотя и выглядящим немного сонным и речь его может быть смазана. Опиаты угнетают дыхание, вызывают кашлевой ре-

флекс, снижают частоту сердечных сокращений, расширяют сосуды (что сопровождается чувством тепла), угнетают деятельность кишечника (что приводит к запорам). Зрачки в состоянии опьянения узкие. При том, что развивается толерантность к наркотику, у подростков, регулярно использующих героин, часто плохое здоровье, поскольку они недостаточно питаются. Они часто страдают запорами, и у девушек часто нарушен менструальный цикл.

#### **4. Как установить употребление наркотиков**

В настоящее время сложилась несколько парадоксальная ситуация: рост наркотизации населения значительно опережает общую настороженность родителей по отношению к возможности развития аддиктивного поведения у подростков.

Очень полезно родителям иметь необходимую информацию о симптомах наркотических опьянений, так как опыт показывает, что родителями часто игнорируются явные признаки привыкания и пристрастия к психоактивным веществам, наблюдаемые у их детей.

Это непросто сделать – особенно когда ребенок впервые использовал наркотики или употребляет их редко. Так, если у Вашего ребенка внезапно ухудшилось настроение и он отдалился – не спешите с выводами. Можно выявить некоторые признаки, проявление которых должно стать поводом для более внимательного отношения к подростку и его проблемам:

- исчезновение денег или ценностей из дома;
- увеличение требуемой подростком суммы денег на карманные расходы;
- необычные, неизвестные Вам и ранее не встречавшиеся порошки, капсулы, таблетки;
- смятая фольга, иглы или шприцы, закопченные ложки;
- неожиданные перемены настроения от активности к пассивности, от радости к унынию, от оживленного состояния к вялому и инертному;
- необычные реакции, например, раздражение, агрессивность, вспыльчивость или чрезмерная раскованность и болтливость;
- потеря аппетита, снижение веса;
- потеря интереса к вещам, которые раньше были для подростка важными: к хобби, к учебе, к спорту, к друзьям;
- резкое изменение круга друзей;



- немотивированность и нехарактерные приступы сонливости;
- необычные пятна, запахи или следы на теле и одежде подростка;
- проявление скрытности в поведении;
- лживость, отказ сообщать о своем местонахождении;
- невнятность речи;
- прогуливание занятий в школе или неожиданное, как бы беспричинное снижение успеваемости.

Нужно отметить, что многие из перечисленных здесь признаков употребления наркотиков совпадают с типичными особенностями подросткового поведения. Поэтому, не делая слишком поспешных выводов, все-таки нужно попытаться продумать профилактические мероприятия с подростком.

## **5. Если Вы обнаружили, что ваш ребенок употребляет наркотики**

Если Вы обнаружили, что Ваш ребенок использует наркотики или растворители, сохраняйте спокойствие и не паникуйте.

Остановитесь и подумайте, прежде чем предпринимать что-либо:

1. Уверены ли Вы, что Ваши факты достоверны?
2. Является ли употребление наркотиков повторяющимся или это был однократный "эксперимент"?
3. Что Вы можете сделать, чтобы в большей степени помочь Вашему ребенку?
4. Как Вы можете сохранять и поддерживать доверительный контакт с Вашим ребенком?

Если это случилось лишь раз, Вам, может быть, нужно просто поговорить с Вашим ребенком. Будьте заботливыми, любящими, но покажите свое неодобрение. Приведите основания необходимости отказа от употребления:

- что употребление наркотиков может повлиять на их здоровье сейчас или в будущем;
- что это незаконно и может привести к конфликту с законом.

Если Вы понимаете причины, по которым Ваш ребенок обращается к употреблению наркотиков или растворителей, то должны устранить прежде всего их, нежели следствие.

Если здоровье или поведение вашего ребенка свидетельствует о реальном употреблении ими наркотиков, не падайте духом, потому что по-прежнему есть много такого, что возможно сделать. Вы можете предпринять следующие действия:

- оказывать поддержку Вашему ребенку – для него это жизненно необходимо, какими бы ни были обстоятельства;
- показывайте и говорите, что Вы его (ее) любите;
- обратитесь за помощью для себя и Вашего ребенка.

Своевременное вмешательство взрослого в ситуацию важно потому, что дети, подростки живут целиком по принципу "здесь и теперь" и не думают о будущем.

Если Вы, родитель, нашли нечто, что, как Вы думаете, является нелегальным наркотиком, то должны выбрать между тем, передать их в милицию или уничтожить, чтобы предотвратить совершение правонарушения другими людьми и самим невольно не стать правонарушителем.

## **6. Вы, ваш ребенок и закон**

Никто в возрасте младше 14 лет в России не может быть осужден за преступление. Лица, достигшие этого возраста, могут быть осуждены согласно ст. 19 и 20 УК РФ - за преступления по ст. 158 (кража), 161(грабёж), 162 (разбой), 163 (вымогательство), ст. 229 (хищение наркотических либо психотропных средств).

Лица, достигшие 16 лет, подпадают под ответственность по следующим статьям.

**Статья 228.** Незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических или психотропных веществ.

**Статья 229.** Хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ.

**Статья 230.** Склонение к употреблению наркотических средств или психотропных веществ.

**Статья 231.** Незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, а также культивирование сортов конопли, мака или других растений, содержащих наркотические вещества.

**Статья 232.** Организация либо содержание притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ.

**Статья 233.** Незаконная выдача либо подделка рецептов или иных документов дающих право на получение наркотических средств или психотропных веществ.

Они могут быть осуждены на сроки от 6 месяцев до нескольких лет (отягчающим вину обстоятельством всегда является совершение правонарушений в группе или повторно). Повторно судимые, торгующие наркотиками и занимающиеся контрабандой наркотиков, могут подвергнуться конфискации всех финансовых сбережений и имущества и получить много лет тюремного заключения – по действующему законодательству за продажу или хищение наркотиков возможно наказание на срок до 15 лет заключения.

Большинство родителей знают о том, что их дети могут быть отправлены в тюрьму за хранение или продажу нелегальных наркотиков. Однако многие не представляют себе, что можно нарушить закон, даже не прикасаясь к наркотикам. Просто позволить кому-то приготавливать или продавать другим наркотики в своем помещении, что само по себе является правонарушением. Так, если родитель знает, что его сын или дочь употребляет наркотики с друзьями, но ничего не делает, чтобы прекратить это, тогда родитель может рассматриваться как правонарушитель. Невыполнение родителями своих прямых обязанностей также является правонарушением и влечет административную ответственность, согласно Кодексу РФ об административных правонарушениях.

**Статья 44.** Незаконное приобретение или хранение наркотических средств в небольших размерах либо потребление наркотических средств без назначения врача.

Незаконное приобретение или хранение без цели сбыта наркотических средств в небольших размерах – влечет наложение штрафа в размере до 100 рублей либо исправительные работы на срок от одного до двух месяцев с удержанием двадцати процентов заработка.

**Статья 164.** Невыполнение родителями или лицами, их заменяющими, обязанностей по воспитанию и обучению детей.

Злостное невыполнение родителями или лицами, их заменяющими, обязанностей по воспитанию и обучению несовершеннолетних детей, а также потребление несовершеннолетними наркотических веществ без назначения врача или совершение ими других правонарушений влечет наложение штрафа на родителей или лиц, их заменяющих, в размере от десяти до тридцати рублей.