

В ранней юности жизнь кажется долгой, настроение переменчиво, и иногда возникает желание поэкспериментировать. Подростки уже не ощущают себя детьми, но еще не стали взрослыми. Они страдают от одиночества, собственного несовершенства, ищут понимание — и пробуют утешиться, используя деструктивные способы. В том числе иногда и наркотики.

Если вы растите подростка, то вам уже, скорее всего, привычно новое беспокойство за своего ребенка, который порой выглядит и ведет себя как незнакомец или пришелец с другой планеты. Но вы все равно знаете его лучше, чем кто бы то ни было — и можете заметить резкую, ничем внешне не мотивированную перемену. Любая такая перемена — тревожный сигнал и приглашение проявить к жизни ребенка еще большее внимание.

ДЕВЯТЬ КОСВЕННЫХ ПРИЗНАКОВ: ЧТО-ТО ИДЕТ НЕ ТАК

1. Частые отлучки из дома без объяснения причин. Исчезновения никак не объясняются, а если объяснения есть, то больше похожи на бессмысленные отговорки. Ваши попытки прояснить ситуацию вызывают злость и раздражение со стороны подростка.

2. Нетипичная и частая ложь. Подросток начинает врать, врать очень часто: и по поводу своих отлучек из дома, и по поводу учебы, и по поводу друзей. Причем, не стремится сделать ложь похожей на правду: часто в его объяснениях повторяются одни и те же версии происходящего или эти объяснения подростка чересчур запутанны.

3. Кардинальное изменение круга общения. Если раньше ваши сын или дочь общались с теми детьми, которые были вам хорошо известны, по крайней мере, вы о них хорошо знали, то внезапно вы понимаете: прежних знакомых у ребенка не осталось.

4. Исчезновение или резкое снижение интереса к делам семьи. Подросток перестает испытывать интерес к тому, что важно для близких: к болезням родственников, к памятным датам. У вас складывается ощущение, что ребенок вас совсем не слушает, смотрит насквозь, не доверяет, живет в доме, как в коммунальной квартире.

5. Резкие перемены в настроении, главенство раздражительности, гнева. Вы стали замечать скачки в настроении своих сына или дочери: вот он или она еще были веселы и настроены на диалог, но вдруг что-то происходит — звонок по телефону, сообщение в мессенджере — и все тут же меняется. Хорошее настроение улетучивается, остается тяжелая замкнутость и нежелание говорить, граничащее с криком.

6. Резкая смена образа жизни, привычек. Если раньше ваш ребенок читал книги и смотрел кино, теперь книжные полки покрываются пылью, а телевизор становится полем для быстрого переключения каналов. Если он даже не пытается делать вид, что готовит домашнее задание, если он занимался спортом, а теперь интерес угас и футбольный мяч лежит в углу, если он стал предпочитать одежду, закрывающую лицо и руки, что-то в его жизни идет не так.

7. Нарушения сна. Подросток может спать дольше, чем обычно, практически целыми днями. А порой его настигают приступы бессонницы. Ваши попытки отвести его к врачу пресекаются, разговоров на эту

тему ребенок избегает.

8. В доме стали пропадать деньги или вещи. Сначала вам кажется, что вы что-то забыли или потеряли, спрятали и не можете найти — возможно, это действительно так. Но если пропажа денег (чаще всего — поначалу — небольших сумм), повторяется, а объяснения нет, это сигнал задуматься.

9. Подросток иногда похож на человека в состоянии алкогольного опьянения, но алкоголем от него не пахнет. Нарушение координации, отсутствующий взгляд, стремление побыстрее исчезнуть из поля зрения взрослых — все это повторяется не раз и не два, происходит регулярно, и вы уже не можете уговаривать себя, что «это мне показалось».

Все описанные выше признаки по отдельности — еще не свидетельство того, что ваш ребенок начал употреблять наркотики. Это вполне могут быть проявления разных проблем, подростковой депрессии, других расстройств психики, что тоже требует вашего вмешательства. Но сочетание абсолютного большинства признаков закономерно наталкивает на мысль о наркотиках.

НА ЧТО ЕЩЕ НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ:

- нездоровые глаза: покраснение, блеск, расширенные или суженные зрачки, которые не реагируют на свет;
- изменение цвета кожи: бледность или, наоборот, покраснение лица и верхней части тела;
- повышенное слюноотделение или, наоборот, сухость во рту;
- сухость губ, осиплость голоса;
- неадекватная двигательная активность: повышенная жестикуляция, избыточность

движений или, наоборот, обездвиженность, вялость, расслабленность;

- «провалы в памяти», нарушения мышления;
- частый насморк («течет из носа»);
- специфический запах от волос и одежды (сладковатый травяной запах, запах клея, препаратов бытовой химии, лекарств).

Не отмахивайтесь от лекарств и рецептов, пузырьков и пакетиков с веществами непонятного происхождения в сумке ребенка, от кусочков фольги, непонятных приспособлений (шариковые ручки без стержней, закопченные ложки, пластиковые бутылки с дырками), которые явно не имеют отношения к конструированию, изобразительному искусству или наблюдениям за живой природой.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Ваши подозрения укрепились? В этом случае действуйте взвешенно и спокойно. Если вы не можете сдержать тревоги, чувствуете, что паника накрывает вас с головой, лучше сначала обсудить создавшуюся ситуацию и ваши предположения по поводу возможной наркотической зависимости подростка с человеком, которому вы доверяете, на которого можете положиться, который знает вашего сына или вашу дочь.

После того как вы вместе взвесите все за и против, поймете, что признаков — и косвенных, и прямых — достаточно, поговорите с ребенком.

Постарайтесь делать это на равных, чтобы разговор получился максимально откровенным. Не срывайтесь на крик и не бросайтесь обвинениями — это заставит подростка занять оборонительную позицию, и он потом долго не согласится идти на контакт.

Ваша задача — донести до ребенка, что вы беспокоитесь, дать ему почувствовать, что вы — его союзник, а не противник. Чтобы иметь возможность помочь своему ребенку, примите во внимание и его мнение о сложившейся ситуации — так вам удастся сохранить контакт и оставить шанс на поиск нового смысла в отношениях друг с другом.

Чаще всего семьи, где есть зависимые люди, не могут самостоятельно решить проблему. Эксперты советуют всегда обращаться за помощью к специалистам: к наркологам, психологам, специалистам по реабилитации зависимых от психоактивных веществ.

*ГБУ Республиканский центр психолого-медико-социального сопровождения
«Сайзырал»*

памятка «КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПОДРОСТОК ПРИНИМАЕТ НАРКОТИКИ»

для родителей



Памятка подготовлена сайта
растимдетей.рф