



КОГДА МЫ ВМЕСТЕ

**ПАМЯТКА
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ**

**Проблема употребления
несовершеннолетними
психоактивных веществ
(ПАВ) остается
на сегодняшний день,
к сожалению,
актуальной.**

В чем причина?

ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ НАЧИНАЮТ ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ ПАВ?

- Естественное любопытство, желание «просто попробовать»
- Так легче общаться
- Чтобы было весело, хорошо
- Для смелости, для энергии
- Чтобы расслабиться
- Просто чтобы испытать, что это такое
- За компанию, чтобы быть «своим» в ней
- Уйти от проблем, горя, переживаний, забыться
- Неосознанное желание убежать от сложностей жизни (или осознанное)
- Наплевательское отношение к себе и своей жизни, «пофигизм» как мировоззрение
- Желание сделать свою жизнь интересной и наполненной
- Попадание под влияние различных мифов о ПАВ
- Трудности с пониманием собственных границ
- Неумение сказать «нет»
- В компании, из-за желаний «доказать свою взрослость», «быть как все»
- Протестная реакция против родителей, попытка привлечь даже таким способом к себе внимание родителей
- Поиск новых ощущений
- Незнание того, как на самом деле действуют ПАВ
- Низкая самооценка, неуверенность в себе, неумение противостоять жизненным трудностям, рекламе, давлению сверстников
- Нарушения эмоциональной сферы: тревожность, внутреннее напряжение, депрессии, страхи, чувство одиночества и ненужности на сегодняшний день являются ведущими причинами начала употребления

КАК УЗНАТЬ, ЧТО РЕБЕНОК НАЧАЛ УПОТРЕБЛЯТЬ ПАВ?

Первые признаки болезни проявляются в изменении поведения ребенка.

Вас должны насторожить:

Косвенные признаки вовлечения в употребление наркотиков

резкая смена увлечений и круга общения

необъяснимые телефонные звонки

немотивированная замкнутость и скрытность

утрата интереса к повседневным делам и обязанностям, в том числе и к учебной деятельности

стремление больше времени проводить вне дома

пропажа из дома ценных вещей

увеличение денежных расходов, наличие долгов

появление в речи жаргонных высказываний – «сленг наркомана»

перепады настроения: от беспричинного веселья к тоске и злобе.

Прямые доказательства употребления наркотиков

- следы от инъекций
- кусочки фольги, наличие пузырьков, капсул, таблеток, рецептов в личных вещах подростка
- шприцы, иглы от шприцов
- бутылки с уксусом, марганцовкой, ацетоном, пятновыводителем, другими химикатами
- субстанция, похожая на пластилин
- измельченные части маковой соломки
- пакетики с гранулами, порошком
- закопченные ложки

Вероятные признаки употребления наркотиков

- неряшливый внешний вид, одежда с длинными рукавами
- поведение, напоминающее алкогольное опьянение, но при отсутствии запаха алкоголя (нарушение координации, нечеткая, «смазанная» речь)
- маскообразное лицо или, наоборот, чрезмерно оживленная мимика
- покрасневшие склеры, нездоровый блеск глаз, суженные или расширенные зрачки, не реагирующие на свет
- изменение цвета кожных покровов: бледность или, наоборот, покраснение лица и верхней части туловища
- 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», нарушение мышления
- частый насморк («течет из носа»)
- нарушение сна, аппетита
- специфический запах от волос и одежды (сладковатый травяной запах либо запах клея или препаратов бытовой химии)

ЗА НЕВНИМАНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ ПРИХОДИТСЯ ПЛАТИТЬ

ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ:

Центральная нервная система

- ПАВ оказывают выраженное токсическое действие на все структуры головного мозга. Под воздействием ПАВ гибнут клетки жизненно важных отделов мозга. Замедляются процессы передачи сигналов в межнейронном пространстве, что приводит к трудностям обработки и искажению восприятия информации. Как следствие, нарушаются мышление, память, внимание, скорость реакции. На фоне употребления ПАВ развиваются тяжелые психические и поведенческие расстройства, вплоть до полной деградации личности и слабоумия.
- Очень часто возникают головная боль и головокружение из-за нарушения мозгового кровообращения. Резко возрастает риск развития судорожных припадков, эпилепсии, немеют руки и ноги, нарушается походка. Употребляющие ПАВ погибают от кровоизлияния и ишемических инфарктов мозга.

Дыхательная система

- ПАВ поражают верхние дыхательные пути, трахею и всю бронхолегочную систему в целом. Дыхательная система перестает справляться с обеспечением дыхания, наполнением крови кислородом, осуществлением газообмена в легочной ткани. В результате все органы и системы организма не получают достаточно кислорода, что приводит к снижению работоспособности и памяти, уменьшению скорости реакции и обработки информации, поступающей из внешнего мира.
- Токсическое (отравляющее) действие ПАВ угнетает дыхательный центр, что проявляется изменением частоты и глубины дыхательных движений, вплоть до полной остановки дыхания. В бронхолегочной системе употребляющих ПАВ происходит накопление мокроты, гноя, слизи и т.д. Развивается хроническое воспаление бронхиального дерева, повреждаются альвеолярные стенки. Восстановление нормального физиологического дыхания человека становится невозможным.

Сердечно-сосудистая система

- ПАВ, в связи с высокой токсичностью, воздействуют на мышечную ткань сердца, именно поэтому сердечная мышца перестает справляться со своей главной функцией – «насоса» для перекачивания» крови. Нарушается своевременная доставка кислорода к жизненно важным органам и тканям организма. Каждая клетка начинает испытывать гипоксию (недостаток кислорода). Клетки головного мозга страдают в первую очередь. Употребляющих ПАВ часто беспокоят боли в области сердца, это вызвано нарушениями сердечного ритма и проводимости.
- Размеры сердца значительно увеличиваются: формируется «бычье сердце», которое не справляется с нарастающей нагрузкой – развивается хроническая недостаточность. Острая сердечная недостаточность часто становится причиной внезапной смерти наркомана.

Пищеварительная система

- ▶ Желудочно-кишечный тракт также подвергается разрушительному воздействию ПАВ. Поражение начинается непосредственно с полости рта. И вот она, удручающая реальность употребляющего – гнилые зубы, отвратительный запах изо рта и т.д.
- ▶ Повреждаются все без исключения органы желудочно-кишечного тракта человека: пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник.
- ▶ Возможно развитие хронического гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Резко снижается способность кишечника всасывать важные питательные вещества, в том числе витамины и аминокислоты. Страдают все виды обмена – белковый, жировой и углеводный.

Репродуктивная система

- Репродуктивная функция человека регулируется эндокринной системой, которая также сильно страдает в ответ на токсическое действие ПАВ. Снижается способность к зачатию и вынашиванию ребенка, многократно возрастает риск формирования врожденных уродств, внутриутробной гибели плода.
- Дети, подвергшиеся токсическому воздействию ПАВ в период беременности матери, значительно чаще страдают тяжелыми неврологическими расстройствами, труднее адаптируются к внешним условиям, сложнее интегрируются в общество. Больше подвержены риску развития психических заболеваний и наркологическим расстройствам.
- Также у употребляющих очень высок риск заражения ВИЧ-инфекцией, инфекционными гепатитами В, С и ЗППП.

Костно-мышечная система

- Скелет и мышцы – это каркас человека, который поддерживает тело и защищает внутренние органы. ПАВ способствуют вымыванию кальция из костной ткани, что приводит к развитию остеопороза. Кости становятся патологически хрупкими и легко ломаются. Начинаются ломящие боли. Мышцы становятся дряблыми, уменьшаются мышечная масса и сила.
- Если ПАВ попадут в мышечную ткань, может развиваться гнойно-некротическое расплавление тканей. Без своевременного лечения происходит омертвление участка ткани, процесс распространяется глубоко в клетки, обнажаются кости, развивается гангренозное некротическое воспаление.

ПАВ

Психоактивные вещества (ПАВ) – это химические вещества синтетического или природного происхождения, изменяющие состояние сознания и оказывающие токсическое действие на все системы и органы человека. ПАВ вызывают развитие психологической и физической зависимостей.

УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ, ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ У СВОЕГО РЕБЁНКА, ТО:

- Необходимо успокоиться. Не паниковать. Обсудить проблему с тем, кому доверяете.
- Спросите себя: «Какие действия я могу предпринять в данном случае?»
- Спокойно поговорите с ребенком, помните, вы – родитель: а он (или она) – ребенок.
- Постарайтесь понять, что стало причиной употребления ребенком ПАВ?
- Выразите прямо и открыто свое отношение к проблеме употребления ПАВ.
- Не поддавайтесь на шантаж, придерживайтесь избранной линии поведения.
- Не откладывайте визит к специалисту – врачу, психологу, получите консультацию, вам помогут выбрать тактику дальнейшего поведения.
- Главное – не оставайтесь один на один с проблемой, не пытайтесь методом давления и силы ее решить!

ЛУЧШАЯ ПРОФИЛАКТИКА ПРОВОДИТСЯ В СЕМЬЕ!

- Вы не сможете освободить мир от наркотиков, но в ваших силах сделать свой дом крепостью, способной противостоять им.
- Убеждайте детей в преимуществах активного образа жизни. Помогите им наполнить каждый день смыслом.
- Боритесь не столько против наркотиков, сколько за здоровый образ жизни. Объясните детям, что в жизни есть много других радостей, не приносящих вред здоровью.
- Любите своего ребенка! Общайтесь с ним. Своими словами и жестами показывайте, что вы слышите его, поддерживаете, понимаете и всегда готовы прийти на помощь!
- Установите в семье правила, приобщите ребенка к семейным ценностям. Покажите ему, что многое зависит от него.
- Помогите вашему ребенку поставить реальную цель в жизни. Одобряйте и хвалите его даже за небольшие успехи.
- Выберите подход, время и место и поговорите с ребенком о проблеме наркотиков и последствиях их применения.

- Научите ребенка выражать свои чувства, чтобы он этого не боялся, и впоследствии понимал чувства других людей.
- Любите своего ребенка безусловной любовью лишь за то, что он у вас есть и он с вами!
- Уважайте и цените мнение своего ребенка!
- Оказывайте детям всестороннюю поддержку, поощряйте инициативу!
- Будьте терпеливы и последовательны!
- Создавайте условия для духовно-нравственного развития ребенка!
- Организуйте свободное время с пользой для себя и своей семьи, занимайтесь продуктивным и интересным хобби.
- Будьте примером для своих детей!
- Берегите семью!



НЕСКОЛЬКО СЛОВ О НЕХИМИЧЕСКИХ ЗАВИСИМОСТЯХ

Мир нехимических болезненных зависимостей очень широк. Наиболее распространенными из них являются: *Компьютерная зависимость.*

- Последние два десятилетия в нашей стране ознаменовались повсеместным распространением интернета, как в профессиональной, так и в обыденной жизни десятков миллионов людей. Через интернет делают покупки, происходит межличностное общение, получается информация обо всех аспектах жизни, которые бы ни затронул интернет.
- В связи с возрастающей компьютеризацией и «интернетизацией» российского общества стала актуализироваться проблема развития болезненной зависимости от интернета. Бесконтрольное использование интернет-ресурсов детьми и подростками провоцирует их тотальное погружение в виртуальный мир (социальные сети, компьютерные игры и т.д.) и приводит к снижению уровня включенности в активную реальную жизнь. Это препятствует формированию навыков позитивной коммуникации, конструктивного разрешения конфликтов, социальной адаптации и достижению важных целей; способствует компьютерной зависимости.

СИГНАЛЫ ОПАСНОСТИ!

Психологические проявления:

- Навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту, посещать социальные сети, играть в компьютерные игры.
- Увеличение времени, проводимого за компьютером.
- Хорошее настроение возникает только за компьютером.
- Невозможно остановиться, даже если отведенное время закончилось и надо переходить к другим делам.
- Пренебрегаются другие личные интересы, а также семейные дела.
- Развивается ощущение пустоты, сниженного настроения, раздражения в отсутствии компьютера.
- Появляются проблемы с работой или с учебой (прогулы, снижение успеваемости или работоспособности, межличностные конфликты и т.д.)

ЗОЛОТЫЕ СЕКРЕТЫ ЖИЗНИ, СВОБОДНОЙ ОТ ЗАВИСИМОСТИ

- Организуйте свободное время с пользой для себя и своего ребенка, займитесь продуктивным, интересным хобби.
- Научите ребенка четко структурировать время, проводимое в спортивном зале, за компьютером, в магазинах.
- Чаще проводите время на свежем воздухе, прогулки стабилизируют эмоциональное состояние и улучшают настроение.
- Прививайте вместо чтения новостей в социальной сети чтение интересных книг, пополняйте свои знания.

Ребенок – бесценный дар!

Родительский долг – уберечь и сохранить
жизнь наших детей!

Здоровая семья – залог воспитания гармоничной
личности, свободной от зависимости!

Если вы оказались в сложной ситуации, специалисты Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Твой Маяк» готовы оказать следующую помощь:

- по отношению к детям и подросткам: оказание комплексной помощи в вопросах развития, обучения и воспитания с учетом их индивидуальных и возрастных особенностей, а также потенциальных возможностей;
- по отношению к родителям (законным представителям): оказание услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи родителям (законным представителям) детей разного возраста, а также гражданам, желающим принять на воспитание в свои семьи детей, оставшихся без попечения родителей;
- по отношению к краевой системе образования: оказание психолого-педагогической помощи в вопросах реализации основных общеобразовательных программ, обучения и воспитания обучающихся.

Бесплатная психологическая помощь

Куда
обратиться ребенку,
если он в опасности?

8(800)101-73-89

Центр психолого-
педагогической,
медицинской и социальной
помощи
Приморского края
«Твой Маяк»



г. Владивосток, ул. Станюковича, 28а