**Правила, позволяющие защитить ребенка от приобщения к наркотикам и психоактивным веществам:**

* **Общайтесь с ребенком**. Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с Вами заставит ребенка искать его с другими людьми. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?
* **Слушайте своего ребенка, уважайте его точку зрения**. Демонстрируйте заинтересованность, выстраивайте диалог.
* **Принимайте своего ребенка**. Он должен быть уверен в родительской любви независимо от его сегодняшних успехов и достижений.
* **Проводите вместе свободное время**, занимайтесь спортом, музыкой и т.д. Это очень важно для ребенка.

Даже учитывая все это, Вы не в силах исключить возможность пробы наркотиков, и всегда должны быть готовы помочь ребенку.

Все, что здесь перечислено, может быть признаком употребления наркотиков:

Внешние признаки:

* бледность кожи;
* расширенные или суженные зрачки;
* покрасневшие или мутные глаза;
* замедленная или очень быстрая речь;
* сухие потрескавшиеся губы;
* беспричинное слезотечение, насморк;
* хронический кашель;
* потеря аппетита, похудение;
* нарушение координации движений (пошатывание или спотыкание).

Очевидные признаки:

* следы от уколов на руках в области локтевых сгибов, на кистях;
* шприцы, иглы;
* таблетки, порошки, капсулы;
* бумажки, свернутые в трубочку, фольга, пузырьки из-под лекарств;
* маленькие ложечки;
* различные высыпания на коже, расчесы;
* непонятные запахи от одежды и от ребенка.

Изменения в поведении:

* уходы из дома, прогулы занятий в школе;
* снижение успеваемости в школе;
* нарастающее безразличие ко всему;
* избегает общения с домашними;
* повышенный и необычный интерес к фармакологии и домашней аптечке;
* интерес к особым состояниям человеческой психики, способам их вызывания;
* утверждение подростком своего права на употребление алкоголя и др.;
* подозрительные разговоры по телефону, односложные ответы, использование жаргонных слов;
* большая часть времени проводится с людьми, не вызывающими у Вас доверия;
* тратит большие деньги непонятно на что;
* часто попадается на лжи;
* теряет личные вещи, пропажа вещей из дома;
* частая и резкая смена настроения;
* невозможность сосредоточиться;
* сонливость или наоборот чрезмерная активность;
* ухудшение памяти.

Если Вы заметили подобные симптомы у ребенка:

1. не впадайте в панику;
2. понаблюдайте внимательно за ним и не демонстрируйте чрезмерного волнения;
3. постарайтесь тактично поговорить с ребенком;
4. не читайте мораль, ни в коем случае не угрожайте и не наказывайте его;
5. постарайтесь установить факты и обсудить их с подростком;
6. **главное – уделяйте больше времени и внимания ребенку, старайтесь больше слушать его, проявив поддержку и заботу, предложите ему помощь.**

**При подозрении на употребление наркотиков принимайте срочные меры.**

Для установления фактов употребления наркотика Вы можете воспользоваться экспресс-тестами. Они позволяют в домашних условиях выявить содержание наркотических веществ в организме человека.

В случае, если есть подозрения, но вид наркотика неизвестен, существуют тесты для одновременного выявления трех и более групп наркотиков. Такие тест-полоски можно приобрести в обычных аптеках.

**При подозрениях и выявленных фактах, не медлите, обращайтесь за помощью к специалистам.**

В наркологической больнице Вам и Вашему ребенку окажут квалифицированную помощь врачи-наркологи, психотерапевты, психологи и специалисты по социальной работе.

**Также Вы можете получить консультацию специалистов по телефону доверия - 72-14-22.**

Что нужно знать близким и родственникам зависимого?

**Зависимость это хроническая, смертельная болезнь**, разрушающая все сферы жизнедеятельности употребляющего. Одной из важнейших сфер является семья и близкие, которые также страдают от употребления дорогого им человека. Со временем постоянные просьбы о прекращении употребления надоедают, и наступает череда обид, претензий и конфликтов, ведущих постепенно к разрушению отношений и разладу в семье. Неверие сменяется ужасом и болью, ранее адекватные взрослые люди могут вести себя как безумные – угрожать, рыдать, пугать и даже бить. Они становятся еще более зависимыми, чем сам больной, так как смотрят на проблему сквозь призму непонимания, которая еще больше ухудшает положение.  Результатом этого процесса можно считать - появление хронической созависимости у родственников зависимого человека.

**«Проблемы у тех, кто употребляет или созависимость тоже болезнь?»**

**Созависимость - болезнь**, возникающая в результате адаптации к зависимости близкого. Роковая ошибка всех созависимых родственников - бороться с недугом своими силами в надежде, что человек рано или поздно образумится и перестанет употреблять вещества. Такие действия со стороны близких cпособны вызвать необратимые или даже фатальные последствия, так как мы имеем дело не с дурной привычкой, а настоящей болезнью, которая поддается специфическому лечению квалифицированными специалистами.

Как замотивировать зависимого на лечение или «принцип жесткой любви»

В большинстве своих случаев близкие зависимого обвиняют в употреблении себя или его, ищут ошибки в воспитании, или своем поведении, начинают усиленно опекать больного, решая его проблемы на работе и раздавая долги. Все это, к сожалению, усугубляет сложившуюся **семейную** проблему. Зависимый чувствует свою безнаказанность и даже не предпринимает попыток справиться с зависимостью. Так происходит практически в 100% случаев.

Следуя основным шагам программы «Жесткая любовь» можно значительно приблизить зависимого к решению начать лечение в реабилитационном центре:

**Шаг 1. Признание собственного бессилия перед проблемой. Ни уговоры, ни действия не смогут убедить близкого человека прекратить употребление веществ. Нужно постараться успокоиться и обратиться за помощью.**

Не забывайте о том, что Вы столкнулись с **хронической болезнью, которая поддается только специфическому лечению**! Попробуйте провести аналогию с человеком больным, к примеру, сахарным диабетом. Скорее всего, Вы не будете заниматься самоизлечением такого больного и винить его за то, что болен, а обратитесь за помощью к квалифицированным специалистам.

**Шаг 2. Несмотря на то, что зависимость оказывает сильное влияние на человека, важно помнить, что у него есть свои чувства и свой собственный внутренний мир. Важно с пониманием к нему относится.**

Человек, не важно, зависимый он или нет – это отдельная «вселенная» с набором уже сформировавшихся своих ценностей, установок, приоритетов, изменение которых возможно в течении длительного периода реабилитации. Важно знать, что мы не сможем изменить человека, пока он сам этого не захочет.

**Шаг 3. И у родственников зависимого человека тоже есть своя жизнь, к которой необходимо относится с уважением.**

Каждый человек – самодостаточная личность, которая имеет право выбора на свою личную жизнь: Важно отказаться от старых убеждений и провести невидимую границу между собой и употребляющим, не давая калечить собственную жизнь.

Очень часто под влиянием веществ – больной не способен отдавать отчет собственным поступкам и может  спонтанно проявлять, например, агрессию. В ситуациях повышенного риска важно не терять контроля над собственными эмоциями и продолжать следовать определенным алгоритмам:

а) буянит – либо не открывать и не впускать пока не протрезвеет, либо на время уезжать;

б) каждый день не трезвый – проговорить что пока «не согласиться на лечение» - домой не приходит;

**Шаг 4. Необходимо начать контролировать свои эмоции, чтобы иметь возможность хладнокровно и со здравым смыслом оказывать реальную помощь употребляющему человеку.**

С этого момента необходимо увидеть себя таким, какими Мы являемся в действительности. Не только зависимый человек нуждается в помощи и поддержке, но и находящиеся рядом – созависимые.

Сложно оказать посильную помощь зависимому человеку, если не учиться управлять своей созависимостью, для этого на базе реабилитационного отделения работает группа взаимопомощи для родственников и близких зависимых людей – уточнить информацию можно у психологов и консультантов по телефону 383003 или связавшись по e-mail: alex87rol@list.ru .

**Шаг 5. Важно заставить зависимого принимать участие в жизни всей семьи и оказывать посильную помощь близким людям.**

С этого момента Мы принимаем выздоровление как часть своей новой жизни. Здесь важно полагаться на собственную веру, стремясь укреплять её каждый день (ведь у каждого вера своя).

Мы благодарны самим себе за выполнение того, что было самым трудным для нас, за счет этого происходит укрепление веры, а значит и укрепление наших сил.

**Важно вместе со специалистами и помогающим сообществом продолжать делать следующие шаги по программе, ведь именно это способно вернуть мир и взаимопонимание в вашу семью.**

Как правильно вести себя с зависимым человеком

Главное правило для близких зависимого - занимайтесь своим собственным развитием, здоровьем, отношениями, живите полноценной жизнью, ходите в спортзал или йогу, встречайтесь с друзьями, посещайте театр и путешествуйте. Вам необходимо «надеть кислородную маску» в первую очередь на себя, ведь чтобы помогать своим близким нужны силы.

**Ниже представлены некоторые рекомендации о том, как вести себя с зависимым человеком**

1. Доверяйте зависимому в процессе выздоровления. Зачастую после года трезвости близкие начинают сомневаться в процессе выздоровления. Да, сомнения могут быть, но следите за тем, как вы это говорите. Будьте терпеливы и объясняйте свои тревоги: я волнуюсь, но не потому, что не доверяю тебе, а только потому, что очень люблю тебя. Недоверие и подозрительность часто вызывают бурю негодования у зависимого, и может произойти срыв. Для оценки психологической стабильности мы можем взять физический возраст и отнять стаж употребления – если это стаж большой, то даже взрослый человек ведет себя, как ребенок.
2. Минимизируйте свои советы и вмешательства в личные дела. В таких случаях чужой опыт не работает. Зависимый украл у себя годы жизни и ему нужно наверстать их, приобрести свой бесценный личный опыт. Успешно выполненные маленькие дела поднимут самооценку и станут мотивацией к дальнейшему развитию. Будьте рядом с близким, а не делайте все вместо него..
3. Зависимый в процессе выздоровления может манипулировать вами, следите за тем, чтобы он не перекладывал на вас свои задачи. Реабилитационная терапия – это длительный и кропотливый процесс, нужно понимать это не давать зависимому расслабиться.
4. Когда зависимый о чем-то просит вас, не реагируйте на это сразу же – говорите: я подумаю, посоветуюсь со специалистом… Через три года соблюдения трезвости, наступает период относительной стабилизации, который нужно просто поддерживать. А до этого необходимо говорить – извини, я не имею опыта и не знаю, как правильно себя вести с выздоравливающим зависимым. Этим вы покажете им, что тоже не идеальны.
5. Не лгите, проявляя поверхностную любовь или заботу. Давайте возможность зависимому быть самостоятельным – пусть он принимает решения сам, даже если живет вместе с вами. Ваша тревога и забота не должны заставлять вас делать то, что он может сделать и сам. Из-за своей болезни он и так чувствует вину. Вам всем будет комфортно, если вы поручите ему выполнение некоторых заданий, с которыми он вполне может справиться – вынести мусор, убрать в комнате и пр. Покажите зависимому, что беспокоитесь о нем, но верите в него и его силы бороться с болезнью.
6. Уважайте свободу зависимого – старайтесь не нарушать его границы и не давать нарушить свои. Не нужно присутствовать на его встречах или телефонных переговорах. Да, это нелегко, но нужно дать понять зависимому, что вы верите в его самостоятельность и ответственность.
7. Если у зависимого меняется настроение – не нужно паниковать. Перепады настроения обусловлены изменением биохимии организма. Так как все эти процессы необратимы, нужно просто, чтобы он сам научился справляться со своими эмоциями и приводить себя в норму.
8. Не храните в доме алкоголь или другие вещества, меняющие сознание – это может спровоцировать их. На своем примере абсолютной трезвости показывайте, как нужно себя вести. Это дает возможность не словами, а действиями убеждать зависимого соблюдать трезвость. Убедите его в том, что каждый имеет право выбирать и расплачиваться за свой выбор.
9. Не упрекайте и не ругайтесь с зависимым, научитесь решать конфликтные или спорные вопросы конструктивно. Свой разговор не начинайте с обвинений, а попробуйте разобраться в ситуации. Такой подход может вызвать негативную реакцию выздоравливающего, он может замкнуться в себе и просто пытаться уходить от проблемы.
10. Не нужно читать морали и ворчать, пытаясь таким образом вести воспитательную работу. Информацию в таком виде он будет воспринимать до определенного момента, а дальше просто перестанет вас воспринимать. Такими действиями можно спровоцировать зависимого на обман и заставить его пообещать то, что он не сможет выполнить.
11. Если ты не веришь словам и обещаниям, не принимай это. Нельзя позволять себя обманывать или делать вид, что веришь. Иначе зависимый может начать думать, что сможет перехитрить вас, а это может снизить степень его ответственности и уважения.
12. Нельзя прибегать к шантажу. Выражения: «Если ты меня любишь, то сделаешь…» не повлияют на совесть зависимого, а только усугубят его чувство вины. Это не только не изменит ситуацию, а может еще и ухудшить ее.
13. Не стремитесь выполнить за него ту работу, которую он в состоянии выполнить сам. Не нужно решать его проблемы, дайте ему шанс самому справиться. Пусть сам отвечает за свои поступки и их последствия.
14. Не надейтесь на то, что зависимый излечится очень быстро. При зависимости, как и при лечении другого хронического заболевания, требуется время для лечения и реабилитации. Могут также возникать рецидивы. Нужно набраться терпения и дать возможность зависимому физически и психологически окрепнуть. Для того, чтобы достичь такой цели, нужно соблюдать принцип «справедливой любви».
15. Ни в коем случае не покрывайте зависимого и не пробуйте изменить развитие его зависимости или последствия его болезни. Нужно, чтобы он увидел реальность и последствия своей зависимости и захотел изменить их. Ваш близкий может выбрать путь выздоровления или саморазрушения, но вы сами должны понять, что от вашего действия или бездействия зависит жизнь этого человека. Никогда не поздно помочь человеку стать на путь выздоровления и начать действовать.

Помните!!! Если попали в беду Вы или Ваш близкий человек –не важно, чем быстрее вы обратитесь за квалифицированной помощью, тем больше шансов изменить ситуацию в лучшую сторону. Не медлите, позвоните нашим специалистам и получите бесплатную консультацию прямо сейчас!!

Реабилитационное отделение ЯОКНБ: г. Ярославль, ул. Главная, 8а.

Тел. 8 (4852) 383-003

E-mail для связи с консультантами: Александр Комаров, alex87rol@list.ru

**Если возникли подозрения**

Если у вас возникли подозрения, что подросток находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, то:

1. Удалите учащегося из класса, отделите его от одноклассников.
2. Немедленно поставьте в известность руководителей школы.
3. Срочно вызовите медицинского работника школы.
4. В случае, когда состояние подростка может быть расценено как состояние алкогольного или наркотического опьянения, немедленно известите о случившемся родителей или опекунов подростка.
5. Нецелесообразно проведение немедленного разбирательства причин и обстоятельств употребления алкоголя или наркотиков.
6. При совершении подростком хулиганских действий необходимо прибегнуть к помощи правоохранительных органов.

Этапы оказания медицинской помощи при передозировке наркотиками

1. Вызовите «скорую помощь».
2. Поверните человека на бок.
3. Очистите дыхательные пути от слизи и рвотных масс.
4. Следите, чтобы язык пострадавшего не западал в горло.
5. Следите за характером дыхания до прибытия врачей.
6. Если частота дыхания меньше 8-10 раз в минуту, произведите искусственное дыхание изо рта в рот.