

**Татьяна Александровна Романова -  
заведующий детским санаторно-курортным отделением ГБУЗ СОКПТД им.  
Н.В. Постникова**

Никто из родителей не желал бы для своего сына или дочери участи наркомана. Внимательные родственники и друзья могут заметить у подростка или своего близкого человека признаки употребления психоактивных веществ. В ранние сроки употребления наркотиков человеку легче помочь!

Каковы же признаки употребления наркотиков? Это:

- Резкая смена настроения, возникающая без видимых причин;
- Изменение ритма сна;
- Изменение аппетита;
- Перемена в манере еды;
- Изменение в ритме жизни.

Основные признаки наркомании у подростков связаны с изменением их поведения. В первую очередь это изменение круга общения. Появляются новые знакомые. Подросток стремится к уединению, часто закрывается в своей комнате. Надолго уходит из дома и возвращается поздно. Может начать интересоваться содержимым домашней аптечки и читать книги или статьи по фармакологии.

Перепады настроения проявляются все чаще, появляется агрессивность, повышенная возбудимость, а иногда чрезмерная веселость. Они сменяются безразличием.

Одним из главных признаков, по которым можно заподозрить наркоманию, является увеличенная потребность в деньгах. Под различными предлогами он все чаще требует их у родителей. Из дома начинают пропадать ценные вещи и другие предметы.

Прямым доказательством того, что подросток связался с наркотиками, являются найденные в доме иголки от шприцов, использованные шприцы, фольга, свечки, зажигалки, закопченные ложки, папиросы.

Помимо вышеназванных изменений в ритме жизни и самочувствии подростка, у него могут наблюдаться скачки артериального давления, кишечные расстройства. Изо рта может ощущаться резкий, неприятный запах – признак курения анаши. У тех, кто употребляет героин, могут быть постоянный кашель и насморк.

**Внешние признаки наркомании** – затуманенный взгляд, нездоровый блеск в глазах, сильно суженные или расширенные зрачки. Цвет лица у наркоманов бледный, даже землистый, волосы безжизненные и ломкие. У курящих анашу возле носа и на щеках может появиться пятно в форме бабочки.

## ПРИЗНАКИ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ПРИНИМАЕТ НАРКОТИКИ

### ПРИЗНАКИ ПРИЕМА НАРКОТИКОВ

-  1. Ест много сладкого
-  2. Пьет много воды
-  3. Кожа становится бледной, изможденной, повреждения на коже долго не заживают
-  4. Замолкает во время разговора по телефону, как только в комнату входит другие люди
-  5. Скрывает новые интересы от близких людей
-  6. Скрывает новых знакомых от близких людей
-  7. Непривычный блеск глаз. Зрачки вне зависимости от освещения постоянно или расширены, или размером с маленькую точку
-  8. Появляются следы уколов на руках, в паху, ногах, подмышками, вены становятся более плотными и синими
-  9. Старается уединиться в своей комнате, как будто что-то утаивает
-  10. Становится раздражительным, неконтактным
-  11
-  12
- Из дома пропадают деньги и вещи

### ПРЕДМЕТЫ, ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ У ЛЮДЕЙ, УПОТРЕБЛЯЮЩИХ НАРКОТИКИ

-  1. Шприц
-  2. Игла
-  3. Сложенная фольга
-  4. Закопченная ложка
-  5. Целлофановый или газетный сверток
-  6. Жестяная банка с вырезанным «окошком»
-  7. Пластиковая бутылка 0,3-0,5 литров
-  8. Стеклнный пузырек (из-под нафтизина и пр.)
-  9. Резиновый жгут, катетер или свернутая в жгут ткань
-  10. Предметы, напоминающие курительные трубки
-  11. Пустые упаковки от противоаллергических препаратов
-  12. Ватки

Если вы заметили у подростка несколько из вышеописанных признаков, попробуйте поговорить с ним. В процессе такого разговора можно определить, подтверждаются ли ваши подозрения. Если завести разговор о наркотиках, то подросток сразу насторожится, и после вашего вопроса пройдет длительная пауза, прежде чем подросток на него ответит. А может, ответа не будет вообще, или на вопросы он будет отвечать заторможено. При наркотизации даже самый простой вопрос может вызвать у подростка затруднение.

### Состояние наркомана при отсутствии наркотиков

Человек, недавно попавший в наркотическую ловушку, не хочет, чтобы об этом узнали его близкие. Он старается избежать общения, чтобы никто не заметил, что с ним что-то не так. И эта замкнутость иногда доходит до крайности. Подросток может избегать и игнорировать не только друзей и знакомых, но даже родителей.

Когда зависимый от наркотиков человек перестает выходить из дома, он не получает очередную дозу наркотиков. Это быстро отражается на его состоянии – ухудшается его сон, появляется беспокойство, раздражительность, он не находит себе места. Могут появиться пятна на коже, насморк, хотя эти признаки многие считают следствием простуды. Через 6 часов начинает сильно болеть голова, мышцы сковываются, и наркоман начинает их растирать. Затем приходит состояние обездвиженности, и человек впадает в состояние, пограничное между бодрствованием и сном.

Это состояние – абстиненция, и она очень болезненна для наркомана. По-другому ее называют «ломкой». В этом состоянии развивается сильное, неконтролируемое больным, желание употребить наркотик, но давать наркоману очередную дозу – это

не выход. От наркотической зависимости могут помочь избавиться только врачи-наркологи.

Не пытайтесь лечить наркомана в домашних условиях. По-настоящему помочь зависимому от наркотиков могут только специалисты наркологических клиник.

### **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:**

1. Будьте внимательными к ребенку, его переживаниям, потребностям, умейте слушать и слышать! Выслушивать, не перебивая, его точку зрения.
2. Стремитесь понять, в силу, каких причин ребенок поступает так, а не иначе.
3. Важно показать ребенку Ваш интерес к нему, его жизни, его проблемам, какими бы незначительными они Вам не казались.
4. Когда скандал уже разгорелся, сумейте остановиться, заставить себя замолчать – даже если Вы тысячу раз правы;
5. Не кричите, не распускайтесь. Ведь ребенок действительно может подумать, ЧТО ВЫ ЕГО НЕНАВИДИТЕ! Он будет в отчаянии, а Вы не услышите его крика о помощи!
6. Похвалите своего ребенка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее и теплее! Не бойтесь, не скупитесь, даже если собственное настроение никуда. Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд – душевная подпитка на долгий и трудный день. И на ночь – не отпускайте во тьму без живого знака любви.

### **Что делать, если это произошло – Ваш ребенок употребляет наркотики...**

Соберите максимум информации. Вот три направления, по которым Вам нужно все выяснить как можно точнее и полнее:

- все о приеме наркотиков Вашим ребенком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями, степень тяги, осознание или неосознание опасности;
- все о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в употребление наркотиков;
- все о том, где можно получить совет, консультацию, помощь и поддержку.

**ВАЖНО:** Ни в коем случае не ругайте, не угрожайте, не бейте. Беда, которая стала горем для Вас и Вашей семьи, поправима. Но исправить ситуацию можно, если только Вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно. Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам, способным Вам помочь:

В наркологический диспансер: 266-05-45

Круглосуточный телефон психологической поддержки: 951-727-72

Экстренная психологическая помощь: 958-66-66; 8-8000-10002-115

Телефон «горячей линии» в прокуратуре области: 333-54-28

Телефон доверия УФСКН России по Самарской области: 335-66-88