

## КАК ЗАЩИТИТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ!

Если вы хотите счастья, здоровья своим детям - начните с себя! К сожалению, часто многое начинается в семье, именно родители демонстрируют первую рюмку на столе, ведут нездоровый образ жизни. Покажите пример, что любые трудности и невзгоды можно преодолеть, когда ты не запрограммирован на самоотравление интоксикантами (курение, алкоголь и тд.), когда ты имеешь хорошее эмоционально-психическое состояние, умеешь стойко преодолевать жизненные трудности. ЗОЖ включает в себя целый ряд компонентов:

- спорт;
- полноценный отдых;
- сбалансированное питание;
- укрепление иммунитета;
- соблюдение правил личной гигиены.

Здоровый = Трезвый образ жизни делает возможным воплощение в жизнь многих планов и идей.

Здоровье человека в любом возрасте более чем на 50 % зависит от образа жизни. Другими факторами, которые влияют на состояние организма в меньшей степени, стоит считать окружающую среду и наследственность, уровень здравоохранения и жизни человека. Специалисты выделяют множество преимуществ, отвечающих на вопрос, чем полезен здоровый, трезвый образ жизни, кроме положительного примера детям:

- крепкий иммунитет и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами;
- долголетие и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности;
- снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий;
- избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов;
- активное участие в социальной и семейной деятельности;
- возможность заниматься любимым делом даже в старости;
- ощущение силы и энергии;
- красивое тело и чистую кожу без прыщей и морщин;
- увеличение возраста появления первых возрастных изменений в организме;
- чувство, что всё возможно и достижимо.

И многое другое...

## ТРЕЗВОСТЬ

– естественное, творческое состояние человека, семьи, общества в целом, свободное от запрограммированности на самоотравление интоксикантами (табаком, алкоголем, др. ядами) и физического отравления ими в любых количествах.

## ТРЕЗВЫЙ ЧЕЛОВЕК



Подростковый возраст самый сложный кризисный период в жизни человека. Ведущей деятельностью становится общение со сверстниками. Но, несмотря на это дом, семья должны быть таким местом, куда ребенок всегда может прийти, «залечить свои раны», где его поймут, примут любым: здоровым или нет, умным или глупым, красивым или не очень, с проблемами, с трудностями.

К сожалению, сейчас наркотики порой становятся частью молодежной субкультуры. Желание спрятаться от проблем, от жизни, почувствовать себя в безопасности толкает подростков попробовать запретное зелье.

В этом возрасте поведение подростка часто меняется, поэтому родителям следует быть внимательными, чтобы не пропустить беду...

Что должно насторожить:

- любой прием интоксикантов (курение, употребление алкогольных напитков), именно с них все и начинается;
- скрытность, частое нахождение вне дома;
- снижение успеваемости, нежелание заниматься прежними увлечениями;
- изменение ритма сна (бессонница или сонливость в неподходящий момент, несвойственная ранее активность, сменяющаяся пассивностью);
- изменение пищевого поведения (может ничего подолгу не есть или, наоборот, вдруг появляется повышенный аппетит);
- частые просьбы денег (при этом вы не видите, на что они потрачены), пропажа денег;
- появляются новые подозрительные друзья или общение скрывается;
- частая смена настроения, поведение, не адекватное ситуации;

Вы непременно заметите резкие перемены в поведении вашего ребенка, если вы участвуете в его жизни.

Если вы подозреваете, что ваш ребенок принимает наркотики, то следует знать, что внешние изменения могут быть разными, в зависимости от того, какой именно наркотик принимает подросток.

На что стоит обратить внимание: расширенные или необычайно узкие зрачки; непривычные ранее торопливость в речи или наоборот невнятность, как при алкогольном опьянении; суета, двигательная активность или, наоборот, слишком замедленная речь, зависание на каком-то одном действии подолгу. Должны серьезно насторожить зрительные или слуховые галлюцинации, депрессии, психозы, агрессия. Важно отметить, что мы - родители, педагоги - не наркологи, каким бы мы опытом и знаниями не обладали. Главное доказательство приема наркотика подростком - это все таки результат анализа в наркологической клинике.

Бывает, что подросток принимает медикаментозный препарат, прописанный неврологом, и его побочное действие схоже с приемом наркотических средств. Были такие случаи в моей практике, когда перепуганные студенты и педагоги обращали внимание на странное, не совсем адекватное поведение подростка...

Бывает так, что студент просто не высыпается, поэтому выглядит бледным, вялым, с пониженным фоном настроения, и это не повод обвинять его в том, чего он и не собирался делать...

Чего нельзя делать, если вы уверены, что имеет место быть, хотя бы разовое употребление наркотических средств?

Ваши страхи, беспомощность, чувство вины не должны помешать тому, чтобы направленность на ребенка продолжала быть позитивной, именно от адекватной реакции родителей на эту сложную ситуацию будет зависеть многое.

- Не оставайтесь наедине с проблемой. Проконсультируйтесь со специалистом (психологом или наркологом);
- Нельзя впадать в панику и истерику. Вы взрослый человек, умеющий контролировать свое эмоциональное состояние. Своим поведением вы можете показать, что настроены на помощь;
- Не поможет крик или наказание. Должно быть доверительное отношение. Ребенок должен знать, что именно вы готовы быть рядом, а не его друзья;
- Нельзя поддаваться на манипуляции и шантаж вашего сына или дочери. Вы должны быть тверды в своих намерениях, а не идти на поводу у него (у нее);
- Не оберегайте от трудностей. Подростку необходимо столкнуться с неприятными последствиями своих поступков, чтобы научиться отвечать за принятое им самим решение;
- Если даете деньги, контролируйте, на что они потрачены, давайте на самое необходимое;
- Не критикуйте, не обвиняйте. Если вы с чем-то не согласны, выскажите своё мнение аргументированно и твёрдо;
- Могут навредить или будут бесполезными многочасовые беседы о вреде наркотиков...

Как родителям не потерять контакт с подростком и удержать его от опасных экспериментов:

- Не прерывайте общения, беседуйте на самые разные темы, будьте рядом;

- Поощряйте инициативу ребенка;
- Уважайте его мнение и личностно-духовные потребности, будьте внимательны ко всему, что говорит;
- Не отдаляйтесь, несмотря на то, что ребенок стал взрослее;
- Проявляйте заботу и любовь (это не относится к материальным благам и потаканию любым прихотям);
- Загрузите по полной программе все свободное время подростка (путешествия, театр, рыбалка, спорт и т.д).

Время, проведенное с вами, будет самым ценным для него. Дайте понять ребенку, что вам не нравится то, что он делает, но вы любите его и хотите ему помочь. Поддержка родителей, их безусловная любовь, защита, понимание дают ребенку уверенность в своих силах, а это - лучшая профилактика употребления наркотиков.

Ваш психолог.

.