

Ещё раз для родителей!

Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребенком.

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

1. **Общайтесь друг с другом.** Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?

Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

2. **Выслушивайте друг друга.** Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо не желательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

3. **Ставьте себя на его место.** Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

4. **Проводите время вместе.** Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это обязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы,

которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

5. Дружите с его друзьями. Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой. Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.

6. Помните, что ваш ребенок уникален. Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза — в увещевательном, 50 — в обвинительном?...

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений!

Нужно время от времени распоряжаться собой полностью — т. е. нужна своя доля свободы. Без неё — задохнется дух.

7. Подавайте пример. Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого — и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!

Памятка для родителей

Насвай

Насвай или насыбай – это вид слабого наркотика, содержащий в своем составе такие компоненты как табачная пыль, гашёная известь, зола растений, растительное масло и другие ингредиенты. «Насвай» - смесь из табака или растения «нас», щелочи (гашеной извести), золы растений, масла, приправ. Может добавляться куриный помет, верблюжий кизяк и марихуана.

Гашёная известь и зола используются для того, чтобы никотин, входящий в состав насвая, быстро всасывался в ротовой полости. **Насвай** обычно скатывают в маленькие шарики, имеющие грязно-зеленый цвет и в таком виде продают.

Состав насвая

Состав насвая очень разнообразен и «производители» часто добавляют в свой продукт усилители вкуса (приправы), психотропные вещества. *Насвай* продают в маленьких целлофановых пакетиках, на которых нет никаких надписей, поэтому о содержании никотина и других вредных веществ можно узнать только после специальной экспертизы.

Насвай – наркотик

Насвай – вызывает никотиновую зависимость! *Насвай* содержит очень большое количество никотина. Щелочь позволяет очень хорошо всасываться никотину в ротовой полости, а далее никотин быстро доставляется током крови в головной мозг. Уже примерно через 1-2 минуты после закладки насвая никотин поступает в головной мозг и воздействует на рецепторы головного мозга. Постепенно головной мозг начинает привыкать к стимуляции никотином и развивается никотиновая зависимость, от которой довольно трудно избавиться. Именно никотиновая зависимость не позволяет курильщикам бросить курить. Никотин, по мнению американских ученых, входит в 20 самых распространенных наркотиков. Почти все торговцы насываем позиционируют его, как средство позволяющее бросить курить и избавиться от никотиновой зависимости. Но важно помнить, что *насвай* наоборот очень сильно вызывает никотиновую зависимость, так как содержит большое количество никотина.

Насвай, употребление

Насвай употребляют, закладывая его в рот, при этом выделяется обильно слюна, а щелочь, входящая в **состав насвая** способствует быстрому всасыванию никотина в ротовой полости. При **употреблении насвая** нельзя проглатывать слону, так как щелочь разъедает слизистую оболочку желудка и способствует развитию гастрита, а в дальнейшем и язвы желудка. Кроме того проглоченная слюна не редко становится источником инфекции (в каких условиях изготавливается насвай известно только продавцам, а им плевать до вашего здоровья). Поэтому тошнота, рвота, понос – это довольно частые спутники употребляющих *насвай*. **Основной причиной употребления насвая** подростки называют то, что после *насвая* не хочется курить. Это связано с тем, что **насвай содержит** большое количество никотина, происходит насыщение организма никотином, а раз подросток принял очередную никотиновую дозу, то потребность в следующей пропадает. Наркоманы после внутривенного введения наркотика не пытаются же его потом еще и нюхать. Курение сигарет наносит удар по легким, *насвай* же наносит удар по слизистой ротовой полости и желудочно-кишечному тракту.

Насвай и рак. Химические вещества и сам никотин способствуют развитию рака ротовой полости. **Купить насвай** можно за 20-30 рублей, основные потребители насыва – подростки. Довольно плачевная ситуация: купить пакет зелья за 30 рублей для того, чтобы заработать рак губы, языка, горлани.

Насвай, последствия

1. **Насвай вызывает никотиновую зависимость**, а это значит, что организм человека будет постоянно требовать насыбай или человек станет курильщиком.
2. Никотин вызывает сужение всех сосудов из-за чего мозг, сердце и другие органы начинают испытывать кислородное голодание. Под действие никотина стенка сосудов истончается и может развиться инсульт. Сердце *употребляющего насвай* работает как у спортсмена, только из-за суженных сосудов не получает достаточно кислорода, а это приводит к постепенному износу сердечной мышцы и развитию инфаркта.
3. **Насвай вызывает рак!**
4. **Насвай вызывает заболевания зубов** такие как: пародонтоз, кариес и др.

5. **Насвай вызывает гастрит** и может приводить к язве желудка. Кроме того кустарный способ изготовления насвая не гарантирует чистоты продукта, поэтому инфекционные заболевания (например, гепатит) спутники употребляющих насвай.
6. Нередко в **насвай** добавляют другие психоактивные вещества, поэтому может развиться зависимость от других веществ.
7. Подростки употребляющие насвай не способны должным образом усваивать учебный материал, у них серьезные проблемы с памятью, постоянная растерянность.
8. У подростков употребляющих **насвай** отмечаются изменения личности, нарушения психики.
9. Подростки, которые стали регулярно употреблять насвай, вскоре могут перейти на более тяжелые наркотики.
10. **Потребители насвая** страдают заболеваниями полости рта, кишечные инфекции, вирусные заболевания.
11. У людей, которые употребляют насвай, отмечены нарушения в детородной функции. По данным института медицинских проблем АН: Насвай приводит к бесплодию, и восстановить нарушенные детородные функции практически невозможно.
12. **Потребители насвая** – «игрушки» в руках торговцев.
13. **Производители насвая** для большей «привязки» покупателей часто добавляют в эфедрин, эфедрон и др., а это приводит к еще большей зависимости. Помимо никотиновой зависимости развивается и другая химическая зависимость, которая как утверждают наркологи, лечится очень тяжело.
14. **Насвай** нередко содержит в своем составе тяжелые металлы (кадмий, свинец), а это приводит к токсическому поражению печени и почек.

Если вы узнали, что ребенок употребляет «насвай»?

1. Серьезно, без угроз и наказаний подойдите к этой проблеме.
2. Ругать, запугивать и наказывать малоэффективно, и скорее наоборот, может еще больше обозлить подростка.
3. Постарайтесь построить доверительные и искренние отношения между вами и ребенком, тем самым вы сможете отвлечь его внимание от вредной привычки.
4. Лучше узнайте собственного сына (дочь), через интерес к его желаниям, его детским обидам и страхам.
5. Обратитесь к психологу. Работа с психологом будет самым эффективным методом психологической коррекции, как вашего сына, так и вас, родителей.
6. **Помните!** Только своей **ЛЮБОВЬЮ** и **ВНИМАНИЕМ** к ребенку можно вновь вернуть то **ДОВЕРИЕ**, которое должно быть между вами.



