

## **Памятка родителям: что делать, если вы узнали, что ваш ребенок употребляет наркотики**

Если вы предполагаете, что Ваш ребенок употребляет наркотики, то нужно:

***Не лгать себе!*** Вы узнали, что ваш ребенок употребляет наркотики. Первая мысль – что предпринять?

Прежде всего, не поддаваться панике. Общеизвестные внешние симптомы наркомании – беспричинное возбуждение или подавленное состояние, поведение «пьяного», красные глаза, остановившийся взгляд, расширенные или суженные, не реагирующие на свет зрачки – еще не окончательный признак того, что ваш ребенок наркоман. Но если при дальнейшем наблюдении подозрения подтверждаются, не оттягивайте «момент истины». Правда, какой бы горькой она ни была, лучше самой сладкой лжи.

***Найдите смелость признаться*** себе в том, что ваш ребенок болен, и скажите ему о своих подозрениях, прямо такими словами: «Мне кажется, что ты принимаешь наркотики». Только не пытайтесь начинать разговор в тот момент, когда ваш любимый отпрыск еще находится под воздействием наркотика – это бессмысленно. Дождитесь, когда он полностью придет в себя.

***Не настраивайтесь на легкую победу.*** Скорее всего, вы даже не дождетесь честного признания. Наркоманию (как и алкоголизм) называют «болезнью отрицания», потому что заболевший человек даже самому себе не признается в своей зависимости, ему всегда кажется, что стоит только захотеть – и он сможет отказаться от привычки.

***Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами.*** Берегите собственные нервы, они вам еще пригодятся. Тем более, что криком вы ничего не добьетесь. Представьте себе, как бы вы себя вели, заболел ваш ребенок другой тяжелой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придет в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться намного глубже.

Вы можете, да просто обязаны, сказать ему, что не одобряете этот выбор, и сделать все, чтобы он имел полную информацию о том, что его ждет в будущем, какие необратимые процессы будут происходить в организме, если отказаться от лечения.

***Постарайтесь понять,*** что не в ваших силах сию минуту все изменить. Самое сложное – признать, что ваш ребенок все равно будет делать то, что считает нужным. Но при этом он должен знать, что ответственность за свой образ жизни (и за последствия своей болезни) он несет самостоятельно.

***Не пытайтесь бороться в одиночку,*** не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам. Вашим

единственно правильным решением будет обращение за советом и помощью к медицинскому психологу, наркологу, психотерапевту.

Это должен знать каждый родитель:

1. В аптечной сети можно приобрести экспресс-тесты для определения содержания наркотических веществ. С помощью этих тестов можно определить факт употребления наркотика 5-6 дневной давности. Если ваш ребенок будет знать, что в любой момент он может быть проверен родителями, он несколько раз подумает, прежде, чем решиться на наркотизацию.

2. Ни в коем случае не оставляйте без внимания подозрения учителей, так как в школе при дневном освещении легче обнаружить изменения глаз и состояние зрачка, а также разницу в поведении после одной из перемен. Однако не читайте ребенку мораль, не угрожайте и не наказывайте его, а проявите к нему внимание и заботу. Обратитесь за анонимной помощью к врачу-наркологу.

3. Помните! Оставленные без вашего внимания первые тревожные сигналы приведут в дальнейшем к развитию зависимости, и потом уже что-либо сделать будет поздно.

## ЕСЛИ ТРУДНО-ПРОСТО ПОЗВОНИ!

Психологическая и психолого-терапевтическая помощь гражданам

### **1. Детская специализированная консультативная поликлиника**

83008. г. Донецк, ул. Одинцова, 19.

071-336-10-39, 062-277-05-47

### **2. Республиканский медико-психологический центр. Специалисты:**

**психотерапевты, психологи**

**оказывают бесплатную амбулаторную, стационарную помощь всем, кто пережил или находится в психологическом кризисе.**

г. Донецк, ул. Великоновоселковская, 200

Кабинет детской и семейной компьютерной диагностики 071-508-10-37

Кабинет взрослой и семейной компьютерной диагностики 071-508-10-36

Тел. +7(856) 277-17-75

Телефон доверия (круглосуточно); 071-438-89-42

### **3. Республиканский медико-психологический центр с круглосуточным кризисным**

**психолого-психотерапевтическим телефоном доверия**

062-277-55-89, 071-439-89-42

### **4. Республиканская детская клиническая больница,**

г. Донецк, бул. Шахтостроителей, 14.

Тел. +7(856) 294-11-23 +7(856)294-01-81 071-359-34-67

**5. Круглосуточный психолого-психотерапевтический кабинет «Телефон доверия»**

071-438-89-42

**6. Консультационный пункт Донецкого республиканского учебно-методического центра**

**психологической службы системы образования оказывает психологическую помощь и**

**поддержку обучающихся, педагогов и родителей.**

Режим работы: 9.00 – 15.00, выходные: суббота, воскресенье

Адрес: г. Донецк, ул. Щорса, 30, каб. 110.

Тел. 071-379-14-03