**В семье без проблем!**

**(лекция)**

**Контингент слушателей:** родители учащихся общеобразовательных школ, средних и высших учебных заведений.

**Время:** 1 час

**План лекции:**

 - Введение.

 - Влияние окружения на процесс приобщения к наркотикам.

 - Наиболее распространённые причины зависимости***.***

 - Что могут родственники.

 **-** Что делать семье, если ребенок употребляет наркотики.

**Введение**

 Говорят, когда в семью пришёл наркотик – уже поздно. Тем не менее, родители, родственники, друзья подростка могут во многом изменить ситуацию. Другое дело, они не знают, что именно нужно предпринять как в интересах больного, так и ради самих себя. Предлагаемая информация не только расширит общие представления о проблеме наркомании, но и, самое главное, даст конкретные рекомендации семьям по профилактике наркозависимости.

 Болезни зависимостей стремительно молодеют и требуют все новых жертв. Наряду со СПИДом и раком, они безоговорочно признаны специалистами и общественностью болезнями века. Сегодня многие уже смогли убедиться, что “пристрастие” затягивает в омут не единицы так называемых асоциальных элементов, а зачастую и представителей вполне благополучных и даже преуспевающих семей. Причём именно подростки составляют тот «резерв», за счет которого дельцы бизнеса предполагают увеличить рынок сбыта. Вот почему так важно принимать меры ещё до того, как ЧП произошло - сын или дочь попробовали наркотик.

 Некоторые склонны преуменьшать опасность болезни. Если человек “сел на иглу”, то остановиться ему будет трудно. Наркотическая зависимость приводит к распаду личности, и, в конечном счете, к гибели. Тем не менее, наука не стоит на месте. О некоторых методиках лечения так же пойдёт речь, равно как и о реабилитации, без которой невозможно возвратить обществу полноценного человека. Ни у кого не должно быть иллюзии, что, дескать, стоит захотеть, в любой момент можно остановиться. Привыкание наступает чрезвычайно быстро, и человек перестает принадлежать самому себе. Мимолётная слабость, уступка давлению приятелей или подруг, простое любопытство могут слишком дорого стоить. Приобщиться к наркотикам просто, а вот сам процесс возвращения к нормальной жизни требует, несмотря на применение самых современных методик, много времени. Это длительная работа не только врача и пациента, но и окружения наркозависимого. Прежде всего, его семьи.

**Влияние окружения на процесс приобщения к наркотикам**

 Наркомания - как часто мы воспринимаем это понятие как абсолютное зло, существующее в реальном мире, но совершенно чуждое нам и нашим близким. Ежедневно мы ходим по улицам, ездим в общественном транспорте и стараемся не замечать в толпе эти серо-землистые лица, пустые глаза. Кажется, вот придём домой, закроем дверь своей квартиры, и проблема наркомании, даже самая абстрактная, перестаёт для нас существовать. Но, как показывает опыт, наркозависимых гораздо больше, чем мы можем себе представить, они встречаются не только в неблагополучных, опустившихся, пьющих семьях (“яблоко от яблони недалеко падает”- объясняем мы себе), но и в обеспеченных семьях употребление наркотиков тоже не редкость (“с жиру бесятся”- тут же мы находим объяснение). А сколько наркозависимых и в семьях учителей, врачей, милиционеров, военнослужащих и прочих добропорядочных граждан.

 **Пример**. Несколько лет назад в семье материально обеспеченного человека стали пропадать ценные вещи и деньги. Семья состоит из 4 человек, мать и отец занимаются челночным бизнесом, сын - ученик старших классов, остается во время отъезда родителей с престарелой бабушкой. Кроме друзей по дому и школьных приятелей сына, в квартиру никто не приходит. Сначала родители подозревали в воровстве школьных приятелей сына, сообщали в школу, пытались обыскивать его друзей, потом запретили посещение квартиры всем друзьям и знакомым. Несмотря на то, что в квартиру в течение последнего времени никто не приходил, деньги по-прежнему пропадали. Причём родители стали замечать необычное поведение сына – от непонятной суетливости и словоохотливости до состояния угнетения, депрессии, молчаливости в течение нескольких дней. Сначала родители расценили это как обиду сына на запрет общения с друзьями в домашней обстановке. Затем выяснили, что мальчик “материально” помогает друзьям из малообеспеченных семей, даёт им деньги и ценные вещи на приобретение сильнодействующих препаратов для того, чтобы они могли “оторваться” от реальной действительности. В основном это были дети из асоциальных семей, где родители не работали, употребляли какие-то таблетки, к чему и приучились их дети. Общаясь с такими сверстниками, мальчик тоже стал употреблять таблетки с кодеином и другие препараты для того, чтобы не быть “белой вороной” в их кругу, не отстать от других и испытать необычное состояние.

 Что такое наркомания? Болезнь, порок или деградация личности? И первое, и второе, и третье. Наркомания - это тотальное поражение личности, начиная от психики и заканчивая практически всеми системами организма. Наркозависимый теряет все: друзей, родных, профессию, здоровье. Остаётся одна любовь - наркотик. На том, как он действует на человека, остановимся потом, сейчас же речь пойдёт о среде “заражения”. Почему именно с этого стоит начать? Да потому, что в отличие от других пороков у наркомании есть одно важное «но» - с ней лучше не знакомиться вообще. **Никогда!** Потому что возврат в исходное состояние уже будет трудным. Пусть кто-то из знакомых, «звёзд», «авторитетов» утверждает, что он пробовал – и ничего страшного не произошло. Спросите любого наркозависимого – в подавляющем большинстве случаев он тоже скажет, что не раз бросал, что это проще простого. Увы! Если бы было так просто, средний возраст, до которого доживают наркозависимые, не ограничивался бы 35 годами.

 Нередко родители наркозависимых подростков недоумевают: «Никогда не давали ему даже карманных денег, и дома он их до знакомства с наркотиками не брал. Откуда же он взял немалые средства, чтобы попробовать наркотики?»

 Все объяснимо. Первая доза в подавляющем большинстве случаев предлагается бесплатно. Вообще, это очень характерный момент – «угощение» наркотиками. После первой пробы срабатывает механизм «допуска» во «взрослую» жизнь узкого круга наркопотребителей. Далее ваш подросток уже ищет встречи с «наркодающей» компанией, готов унижаться за получение очередной дозы. Главное, достать вожделенное зелье. Естественно, после первого подарка за наркотики надо платить. В историях болезни наркозависимых можно встретить повествование о том, как они организовывали своего рода «детский сад»: вербовали группу детей, которых использовали для «зарабатывания» денег, добычи наркотиков, совершения криминальных действий, чаще расплачиваясь за все дозой наркотика.

 Опасность приема наркотических средств наглядно видна в совершении преступлений, в том числе ограблений и убийств; в показателях дорожного травматизма и смертности. Аварийности на дорогах способствуют такие черты личности, как агрессия, нетерпимость, любовь к созданию рискованных ситуаций. В состоянии интоксикации наркотиками нарушается восприятие пространства, реальной действительности, расстояния, скорости, размеров предметов. Даже при разовом приеме терапевтической дозы транквилизатора здоровый человек в пять раз чаще становится виновником ДТП.

 На приобретение наркотиков требуются большие средства, естественно, человек идет на преступление для добывания денег. Наркозависимые часто вовлекают в наркопотребление других членов семьи, в том числе и собственных детей. Часто дети наркоманов становятся беспризорными, среди которых каждый второй страдает наркозависимостью и другими нарушениями поведения.

 **Пример**: К педиатру обратилась семья (мать пенсионного возраста, ее дочь и зять) за справкой о состоянии здоровья для усыновления ребенка. Дочь перенесла тяжелую гинекологическую операцию, после которой не могла иметь своих детей, но у неё, как и у любой другой женщины, осталось чувства материнства. Она пожелала усыновить ребенка соседки, которая в одиночку растила 5-летнего ребенка, но была лишена материнских прав. Воспитанием ребенка эта женщина, страдающая наркоманией, не занималась, ребенок жил на улице, у соседей, а когда устраивались «оргии с друзьями», ребенка выгоняли в подъезд, чтобы он не «ломал кайф». В возрасте 5 лет ребенок говорил лишь отдельные слова, выглядел неухоженным, грязным, истощенным. Соседи часто забирали к себе ребенка, отмывали, кормили, поскольку собственная мать от него отказалась.

 При посещении врача с целью постановки ребенка на учет в поликлинике, педиатр заметила на волосистой части головы ребенка участки облысения, покрытые белыми корочками. Врач, учитывая происхождение ребенка из асоциальной семьи, назначила ребенку обследование у врача- дерматолога. После сдачи анализов ребенка на СПИД и сифилис врач- дерматолог дал заключение, что участки облысения есть не что иное, как следы от ожогов, скорее всего горячими сигаретами. И таких следов от глубоких ожогов на голове у ребенка было более десяти. Видимо, эти ожоги наносили наркоманы во время своих сборищ в квартире матери. Нанесение глубокого ожога вызывало шок у ребенка, и в это время он не мешал пребывать взрослым в состоянии эйфории.

 Бывают истории с тем же печальным концом, но с налетом легкой романтики, ведь молодой возраст время первой любви. Девушка влюбилась в наркомана. Ее ничуть не смутило его пристрастие к маковой соломке, а позднее и другим тяжелым наркотикам. Собственно говоря, с подачи любимого она и сама вскоре оказалась наркозависимой. Вот такая слепая любовь. Со временем молодые люди одумались, но было уже поздно, хотя к тому моменту о каких-то чувствах речь уже не шла. Наркотик приемлет любовь только исключительно к себе, все другие привязанности быстро выхолащиваются.

 Нельзя не учитывать и чисто подростковую психологию. Мальчику или девочке в этот период взросления очень важно иметь солидный круг общения, свою “тусовку”. А тут внешне достаточно привлекательная компания, про которую ходят интригующие слухи, готова принять его в свой круг, но «пропуском» служит необходимость принимать психоактивные вещества. В этих кругах поначалу выражены даже дружеские контакты, но самой сильной цементирующей основой является не обычная симпатия, а взаимная зависимость и поддержка, необходимые в совместном поиске и добыче психоактивных веществ. Все это требует изобретательности, взаимопомощи (если в данной ситуации о ней можно говорить). Создается иллюзия коллективного преодоления трудностей, что само по себе, как известно, сплачивает подростков. Для подростка не столь важна ничтожность цели, в его глазах она в любом случае представляется значимой игрой. Вообще существует такое понятие, как встроенная референция: мы порой подсознательно окружаем себя людьми со схожими проблемами. Не случайно существует поговорка: рыбак рыбака видит издалека. Когда человек потребляет наркотики, то ему кажется, что все вокруг тоже не равнодушны к ним. Он хочет видеть именно таких людей и к общению с ними стремится сам. Нарушить подобную референцию - одна из задач не только врачей, но и родителей, ближайшего «нормального» окружения. Новая среда заставляет подростка по-другому смотреть на родителей. Сначала они рассматриваются как поставщики денег на наркотики. Какие методы используют наркозависимые для их добывания из кошельков отца или матери? Сначала деньги просят у родителей под вполне благовидным предлогом, например, для подарка на день рождения. Подростки направляются караулить тех, кто обещал «достать». Не случайно, в первую очередь, наркодельцы стараются организовать «рынок сбыта» в престижных вузах, гимназиях, школах. Да, там нередко более строгий режим и контроль службы безопасности, но игра стоит свеч - деньги будут поступать регулярно. Однако наступает момент, когда денег становится мало даже у состоятельных, тогда возникает новая система расчетов – долг.

 Вот с этого момента разворачиваются шкала большой лжи. На начальном этапе заболевания используется арсенал простейших форм манипулирования, направленных на то, чтобы выманить у родных деньги на психоактивные вещества, не прибегая к воровству. Молодые люди говорят близким о том, что кто-то заболел, кому-то требуется срочная операция. Самый частый шантаж - рассказ о долгах, угрозах для жизни. Сердобольным мамам, насмотревшимся фильмов о бандитских разборках и жестокости уличных хулиганов, много не надо, достаточно час - другой походить с похоронным выражением лица по квартире.

 Еще один прием - так называемая игра на «понижение». Подросток сознательно завышает ставку: «200 долларов». Видя вытянувшие лица родителей, тут же смягчается: «ну, тогда хотя бы 50 долларов». Сумма зависит от благополучия семьи. Изворотливость и находчивость наркозависимого не знает пределов. Это состояние чем-то напоминает юношу, потерявшего голову от любви и готового на любой подвиг: возлюбленная при смерти, и нужно во чтобы то ни стало достать лекарство. По сути, наркозависимый «не разменивается» ни на что, кроме решения главной задачи - добыть средства на очередную дозу. При этом очень редко идут напролом: в их понимании все, как в известной песне: «настоящие герои всегда идут в обход». К примеру, сочиненная душещипательная история (например, болезнь одноклассника) рассказывается, якобы по секрету, отдельно матери и отцу. В результате запрашиваемая сумма удваивается, а родители ни словом друг другу не откроются: ребенок поделился сокровенным, да и не стоит расстраивать супруга.

 Следующий этап – воровство. Начинается оно в семье, а продолжается везде и всегда, при любом удобном случае. Коллега рассказывал случай, когда 16-летний пациент тащил понемногу доллары из отцовского сейфа. Воровал осторожно: из пачек в сто купюр брал 1-2 ассигнации. Отец заметил “реквизицию” лишь тогда, когда сумма стала большой, но доллары благополучно осели в кошельках наркодиллеров. Наркозависимые не брезгуют ничем: мошенничеством, попрошайничеством, проституцией.

***Мифы безобидности*.** Секрет неоднозначного отношения к наркотикам кроется и в существовании различных мифов о них. Скорее всего, их порождают и распространяют сами наркозависимые, но нередко сказывается элементарное невежество довольно широких слоев населения. Как известно, неосведомлённость – наилучшая почва для возникновения различных домыслов и пересудов.

 Первый миф – это деление наркотиков на “лёгкие”, якобы безобидные, и “тяжёлые”. К легким обычно относят те, что не вызывают быстрой физической зависимости, например препараты конопли, которые преимущественно курят. Поскольку сырье для курения заготавливают кустарным образом, помимо веществ, вызывающих специфическое опьянение, оно содержит большое количество смол и других примесей, вызывающих поражение легочной системы, сердца, сосудов мозга. Но самым страшным является воздействие на центральную нервную систему, приводящее к острым и хроническим психическим расстройствам. Острые психозы могут возникнуть спустя несколько дней после употребления наркотика и протекать тяжело, с бредом и галлюцинациями. Хронические изменения нарастают постепенно, поэтому и не бросаются в глаза окружающим, а чаще воспринимаются как особенности характера. Результатом же становится необратимый дефект личности, который лежит и в основе ряда других психических заболеваний, например шизофрении, и проявляется апатией, безволием, ухудшением памяти, внимания, снижением интеллектуальных возможностей, тревожностью, подозрительностью, бредом и галлюцинациями.

 Да можно ли называть наркотик “ лёгким”, если он закладывает основу для перехода на “ тяжёлые ” наркотики или запойное пьянство? Такова уж природа зависимости: вместе с привыканием к полученным ощущениям растёт желание их постоянно увеличивать. А это достигается либо увеличением дозы, что не бесконечно, либо переходом на более тяжёлые виды наркотиков. Возникает бесконечная гонка за ускользающим “кайфом”. Тем не менее, сознанием нынешнего поколения продолжают владеть мифы о безвредности так называемых «легких» наркотиков, к тому же употребляемых время от времени. В этом видится желание иметь средство, которое, с одной стороны, сохранило бы свойства химического счастья, а с другой – не приводило бы к плачевным последствиям употребления.

 Понятно, что подобный компромисс - утопия. Практика показывает, что для многих молодых людей употребление “лёгких” наркотиков открывает двери для проникновения в их жизнь “тяжёлых” наркотиков. Опасность состоит в том, что в заинтересованных кругах сказка о “лёгких” наркотиках используется как манёвр против растущих антинаркотических настроений в молодёжной среде.

 Миф второй - излечиться от наркомании можно, достаточно снять «ломку» и найти работу. Но сняв ломку и найдя работу или даже сменив место жительства, абсолютное большинство возвращается к употреблению наркотиков.

 Третий миф - использование индивидуального шприца гарантирует полную безопасность от инфицирования гепатитами, ВИЧ–инфекцией и другими заболеваниями. Но вирус гепатита «С» выявляется у большинства потребителей наркотиков. Сам наркотик обладает свойством снижать защитные возможности организма, иммунитет человека, поэтому любая инфекция легко цепляется к наркозависимому.

**Наиболее распространённые причины зависимости**

 Существует много теорий предрасположенности к наркотической зависимости. Это и наследственный фактор, и наличие внутренних психологических конфликтов в период процесса социализации. Неумение их решать толкает к приёму наркотиков как способу ухода в свой иллюзорный мир. Нельзя не учитывать и стремление принадлежать к какой-либо субкультуре, когда в обыденной жизни отсутствие четких целей и авторитетных личностей компенсируется банальным подражанием кумирам этой субкультуры. Наркомания, как и любое другое заболевание, реализуется, когда совпадают внутренние предпосылки и внешние обстоятельства. Представим себе подростка из самой обычной семьи. Он добросовестно посещает школу, хотя не по всем предметам имеет успешные результаты. Ему очень нравится одноклассница, но попытка привлечь к себе внимание привела к тому, что был сорван урок, в дневнике красуется запись классного руководителя, и последовал вызов родителей в школу. Дома у телевизора сидит уставший после работы отец. Скоро начало интересного футбольного матча, поэтому процесс воспитания он пытается решить быстро и радикальным «дедовским» способом: просто выдрать отпрыска. На кухне не менее уставшая мать пытается совместить целых три задачи: готовит ужин, гладит белье и читает очередную нотацию «бестолковому, неблагодарному оболтусу». В данной ситуации диалог с подростком даже не предполагается. Специалисты, много лет занимающиеся проблемой наркомании, давно пришли к выводу, что в основе чуть ли не каждого случая лежит предательство ребёнка родителями, разрыв эмоционального контакта с ребёнком. Нужно всегда удерживать эту ниточку. Как развиваются события в противном случае? Вернёмся к нашему примеру. Увернувшись от отцовской оплеухи и воспользовавшись паузой (сбежало молоко) в драматичном материнском монологе, мальчишка убегает на улицу. Ему здесь проще, его не будут докучать нудными нотациями, здесь можно послушать музыку, которая так раздражает родителей, здесь можно пообщаться на равных. Как способ единения, в компании сначала идут сигареты, затем пиво, а затем с целью “совершенствовать” приятное времяпрепровождение появляются и наркотики. Всегда найдётся кто-то первый, который перескажет миф о новых ощущениях, но при этом “забудет” предупредить о расплате за такое любопытство.

 Как видим, одно тянет за собой другое. Начинается с обычных сигарет и пива, ставших не просто частью нашей жизни, а атрибутом удачи и респектабельности. Эти атрибуты удовольствия продаются в ближайшем магазине. А между тем, установлена прочная связь между курением, алкоголизмом и наркоманией. Доказано, что люди, выкуривающие пачку и более сигарет в сутки, рискуют попасть в зависимость от алкоголя и наркотиков в 20 раз чаще, чем некурящие. И тому есть вполне логичные объяснения. Существуют двойные стандарты: курение - символ взрослой жизни, но для подростка оно является нарушением общепринятых норм поведения. Поэтому, выкуривая сигарету, подросток переступает грань дозволенного в его возрасте. Сделав первый шаг, решиться на следующий - выпить пива – ему психологически проще. Последующие шаги - курение гашиша, проба больших наркотиков, ложь, кражи все реже подвергаются критическому осмыслению. Это как ступени лестницы, ведущей вниз. Поэтому, чем более внимательны будут взрослые, чем более доверительны будут их отношения с детьми, тем раньше они смогут принять меры и не дать подростку опуститься еще на одну ступень. Но, похоже, сегодня уже никого не удивляют группы старшеклассников, совершенно свободно курящих на улице. У педагогов практически не остается никаких мер воздействия на это явление, поскольку и родители никак не реагируют на него. По-видимому, родители считают: раз это происходит в стенах школы, то ответственность за ребенка лежит исключительно на педагогах. Специалисты выделяют 3 группы факторов риска: биологические, социальные и индивидуально-психологические. Биологические факторы: наследственная отягощённость психическими или наркологическими заболеваниями, патология беременности, осложнённые роды, травмы мозга. Социальные факторы: неблагополучная семья (алкоголизм члена семьи, отсутствие эмоционального контакта, неполная семья), широкое распространение злоупотребления психоактивными веществами в данной местности, неорганизованность досуга, занятости и т.п. Индивидуально-психологические факторы: подражание, стремление соответствовать канонам значимой компании, подчинение давлению и угрозам, попытка снять стресс и негативные эмоции, характерологические особенности, аномальные черты личности, любопытство.

 В совокупности это создает повышенный риск приобщения к наркотикам и развития зависимости от них. По сути, профилактика наркозависимости в значительной степени сводится к нейтрализации этих факторов риска.

Всегда существует вопрос: а есть ли люди, которые застрахованы от наркомании? Даже сами наркозависимые признают, что в тот момент, когда они не смогли отказаться от впервые предложенной дозы наркотика, были и те, кому, оказалось, по плечу это сделать. Почему же одни поддаются, а другие нет?

 Понятие о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо» закладывается с детства. Если при предложении сигареты с гашишем подросток понимает, что делает что-то запретное для себя, нехорошее, то ему сложно будет испытать эйфорию. Скорее, преобладать будут страх и тревога. Когда у ребёнка доверительные и уважительные отношения с родителями, то его остановит уже сама мысль о том, что он сильно огорчит родителей пробой наркотика. Можно однозначно утверждать, что от пагубного воздействия наркотиков не застрахован никто. Пробуя наркотик, человек своими руками включает механизм самоликвидации. Беда в том, что конечный результат – полную деградацию и потерю наркоманом здоровья подростки видят крайне редко. Куда чаще рисуется совсем другая картина: досуг в клубах, ”крутое поведение”.

 Однако у человека есть возможность уйти от соблазна и жить полноценной жизнью. Задача родителей, школы, средств массовой информации, различных общественных организаций:

 1. Показать изнанку употребления наркотиков, сформировать навыки отказа от приема даже самых малых доз любых психоактивных веществ в то время, когда человеком движет любопытство или стремление “поддержать компанию”. Показать жизнь тех, кто, полюбопытствовав однажды, навеки стал рабом щепотки белого порошка.

 2. Научить подростка упорно стремиться к поставленным целям, несмотря на возникающие препятствия и неудачи. Жизнь не может состоять из сплошных удовольствий и праздников. Могут быть проблемы, стрессы, переживания - они важны для нас. В этом смысл приобретаемого жизненного опыта. Начинать нужно с того, чтобы научиться радоваться даже маленьким, будничным удачам. Порой родители недоумевают: “Как же так? Мы для ребёнка всё делаем! Это был ангел, а не ребёнок – такой послушный, ни с кем никогда не спорил”. При психологическом анализе становится ясно, что в результате такого подхода воспитан сверхпослушный ребёнок. В чём беда? Он не может сказать «нет». Даже тогда когда ему предлагают наркотик, об опасности которого он прекрасно осведомлён. Важный момент - проблема престижности и моды. В подростковом возрасте мода очень важна. Давно замечено, что к наркотику тянутся те, кто повышенное внимание уделяет внешнему виду, чтобы соответствовать неким условным параметрам. Поэтому ненавязчиво нужно донести до сознания, что мода на наркотики уже в прошлом. Куда престижнее здоровый образ жизни: тренажёрные залы, фитнес, правильное питание.

 Нельзя, чтобы ребёнок скучал. Если он сам не в состоянии найти себе полезное занятие или увлечение, ему нужно в этом помочь. Здесь требуются особая чуткость и такт. Даже в том случае, если родители не разделяют увлечение подростка.

 Нам рассказали о случае, когда мальчик живо интересовался кино, причем не просто смотрел фильмы лучших мастеров, но и составлял каталоги, перспективные планы выхода на экраны новинок. И сообщил родителям о желании стать кинокритиком. Это очень не понравилось отцу, который видел сына исключительно военным. Последовал запрет на занятие «этой ерундой» и указание готовиться к поступлению в военное училище, где от «дури» не останется и следа. К сожалению, на место одной «дури» пришла другая – куда более страшная. Всем понятно, о чем мы говорим.

 3. Ребенок, воспитанный в атмосфере доброты, честных и доверительных отношений, едва ли станет наркоманом. Ребёнок, которому с детства привито чувство ответственности и взаимного уважения, тоже вряд ли пойдёт на поиски сомнительного удовольствия. Родителям стоит посмотреть, прежде всего, на собственное поведение и свое отношение к ребёнку. Поверьте, иногда полезно не только самим давать советы своим детям, но и прислушаться и их мнению. Для чего? Чтобы сделать соответствующие выводы.

 Итак, вот «Памятка» родителям от ребёнка:

* Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять всё, что я запрашиваю. Я просто испытываю вас.
* Не бойтесь быть твёрдым со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.
* Не будьте непоследовательными - это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.
* Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить, это поколеблет мою веру в вас.
* Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я вас ненавижу». Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали.
* Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став плаксой и «нытиком».
* Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать сам для себя. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.
* Не заставляйте меня чувствовать, что мои поступки – смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая, что я ни на что не годен.
* Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание сотрудничать с вами становится намного слабее. Будет нормально, если вы предпримете определенные шаги, но поговорите со мной об этом несколько позднее.
* Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.
* Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, открыв, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо.

**Что могут родственники**

 Как известно, беда, связанная с наркоманией, вползает в дом незаметно. Очень мало примеров, что в первый же вечер мать или отец замечают за своим чадом что-то неладное и предпринимают какие-то меры. Но действовать надо задолго до того, как замечены первые признаки употребления наркотиков. Собственно, это одна из важнейших форм заботы о своем ребёнке, его жизни и будущем. Почему-то устоялось мнение, что на семейном уровне антинаркотические беседы нужно начинать в подростковом возрасте. Сколько матерей и отцов впоследствии кусали локти из-за того, что оказались в плену этого стереотипа! Разговаривать с ребёнком следует гораздо раньше. Хотя, конечно, в каждом возрасте есть свои поводы для беседы на эту довольно щекотливую тему.

 Специалисты выделяют 5 периодов работы с ребёнком по профилактике наркозависимости, имеющих свои особенности: 4-5, 5-8, 9-11, 12-14, 15-17 лет.

 Итак, начнём с 4-5 лет. В это время у ребенка активно формируются взгляды на многие взрослые проблемы. Пусть не всегда ребёнок может дать им правильное толкование, но этот период оказывает важное влияние на решения, которые будут приниматься в последующие годы. В этом возрасте дети стремятся узнавать и запоминать правила поведения, стараются, глядя на родителей и авторитетных для них взрослых людей, понять, что такое хорошо, что такое плохо. Они уже достаточно большие, чтобы понимать – курение для них плохо, но ещё не готовы к восприятию сложных данных о вреде алкоголя, табака, наркотиков. Что желательно предпринять в данный период? Расскажите, почему детям нужна здоровая пища. Попросите ребёнка назвать несколько любимых продуктов и разъясните, как эта пища способствует поддержанию здоровья и силы. Формирование положительного мнения о полезных продуктах и напитках в дальнейшем позволит критически отнестись к «вредным». Расскажите ребёнку о хранящихся дома ядовитых и опасных веществах, прочтите вслух предупреждающие этикетки на продуктах. Разъясните, что лекарства могут помочь тому, для кого они предназначены, но повредить любому здоровому человеку, особенно детям. Понятно, что родители предпочитают хранить химические вещества подальше от ребёнка. Но, к сожалению, беда именно потому и случается, что ребёнок не осведомлён об опасности, а с возрастом, любопытствуя, способен проникнуть во все потайные уголки дома. Спрятать от него что-то сложно.

 Постарайтесь, несмотря на загруженность по работе, выделить регулярное время, когда вы можете все внимание уделить своему ребёнку. Сядьте с ним рядом и поиграйте. В доброжелательной форме узнайте о том, что ему нравится и не нравится, дайте ему понять, что вы любите его. Тем самым родители создают прочные отношения доверия и привязанности, которые позволят облегчить решение более сложных проблем в грядущие годы. К сожалению, некоторые родители четко соблюдают режим выгула любимой собаки, но о собственном малыше забывают. Потом же удивляются, почему у них нет взаимопонимания. В 12-14 лет уже поздно “наводить мосты”, у сына или дочки найдутся другие авторитеты: на улице.

Занимаясь с ребёнком, исподволь прививайте понимание таких принципов, как играть честно, делиться игрушками и говорить правду. Это изначально задаст рамки взаимоотношений: ребёнок будет знать, какого поведения вы от него ожидаете. Поощряйте вашего ребёнка следовать советам мамы и папы, не стесняться задавать вопросы, если он чего-то не понимает. Никогда нельзя отмахиваться от просьбы что-либо разъяснить, переносить беседу по важной для ребёнка теме на “потом”. Если у вашего ребёнка что-то не получается в процессе игры, воспользуйтесь этим для развития навыков преодоления проблем. К примеру, если башня из кубиков всё время падает, поработайте вместе, чтобы найти возможные решения. Превращение негативной ситуации в успешную укрепляет уверенность ребёнка в собственных силах. В противном случае он не сможет выработать в себе бойцовских качеств, будет и в дальнейшем уповать на помощь со стороны или станет бросать не получающиеся у него занятия. По возможности разрешайте вашему ребёнку выбирать, что ему надевать. Даже если одежда не совсем выдержана в цветовой гамме, вы развиваете способности ребёнка к принятию решений.

Гораздо более серьёзные беседы можно вести с детьми 5-8 лет. В этом возрасте они обычно демонстрируют растущий интерес к миру, находящемуся за пределами дома. Это и понятно: ребёнок ходит в старшую группу детского сада, готовится к школе, а потом и ходит в нее. Расскажите, что любое вещество, которое человек принимает внутрь, отличное от пищи, может быть крайне вредным. Поясните, как наркотики мешают работе организма и могут привести к очень плохому самочувствию или даже смерти.

 Разъясните понятие привыкания: употребление наркотика может стать вредной привычкой, от которой трудно избавиться. Хвалите ваших детей за уход за своим телом, за отказ от того, что может навредить. На что следует обратить особое внимание? Ребёнок должен понимать, чем отличаются друг от друга продукты питания, яды, лекарства, наркотики. Последнего слова не надо бояться - ребёнок всё равно его услышит, и весь вопрос в том, насколько правильно его истолкует. Поскольку в этом возрасте дети часто болеют, есть повод познакомить ребёнка с тем, что лекарства, прописанные врачом и принимаемые под руководством взрослого, могут помогать в период болезни, но окажутся вредными при неправильном употреблении. Вывод: нужно держаться подальше от неизвестного вещества.

 Даже если в семье никто не употребляет алкоголь, это не значит, что о нём не стоит говорить с ребёнком. Конечно, сам по себе пример непьющих родителей очень важен, но всё равно следует разъяснить, почему взрослые могут пить алкоголь, а детям этого делать не следует, причем даже в небольших количествах. В возрасте 9-11 лет с ребёнком можно обсуждать тему, почему некоторых людей привлекают наркотики. Вы можете воспользоваться любопытством ребёнка по поводу серьёзных травмирующих событий в жизни людей, чтобы подойти к вопросу, как наркотики могут стать причиной этих событий. Кроме того, дети этого возраста любят узнавать различные факты, особенно малопонятного рода. В этом возрастном периоде обычно интересуются и тем, как наркотики действуют на мозг или организм. Поясните, что любое вещество, принятое в излишнем количестве, может быть опасным. Приведите примеры печального исхода от применения наркотиков, обратитесь к биографиям певцов, артистов, других известных личностей, чей творческий путь был прерван наркотиками. В это время большое значение приобретают друзья, положение в группе и восприятие себя другими как «нормального». Ребёнок вступает в многочисленную и разобщенную толпу сверстников. Старшие дети могут пытаться познакомить вашего ребёнка с алкоголем, табаком и наркотиками. Исследования показывают, что чем раньше дети начинают употреблять эти вещества, тем больше вероятность возникновения серьёзных проблем. К такому повороту событий надо готовиться: ребенку нужно рассказать, как действовать лучше всего, отрепетировать возможные сценарии, в которых друзья предлагают наркотики. Пусть ваши дети поучатся произносить с чувством: «Это очень вредно». Разрешите им сослаться на вас: «Моя мама убьёт меня, если я выпью пиво, не хочу расстраивать родителей» – вот одна из главных причин отказа от употребления психоактивных веществ. Может, для подростков такие ответы выглядят наивными, но в 10 лет они вполне подходящие.

 Что ещё нужно узнать в этом возрасте? Следует разъяснить ребёнку механизм воздействия алкоголя, табака и наркотиков на организм. Не стоит скрывать, что существует опасность наступления комы или смерти. Рассказать, как и почему может возникать привыкание к наркотикам, и как они могут приводить к потере контроля над своими поступками. Отдельно остановиться на причине, почему наркотики особенно опасны для растущего организма, как они влияют на внешность в это время.

 ***«Погода в доме» и её последствия.*** Функция формирования личности ложится на семью. Ребёнок слышит обращённую к нему речь родителей, постигает смысл сказанных ему слов. Как кирпичи в фундаменте своего мировоззрения, оставляет он для себя те жизненные принципы, по которым не теоретически, а реально живут его родители, его семья. Система так называемых двойных стандартов, когда декларируются одни моральные принципы, а в жизни родители следуют совершенно иным, диктуют такой же подход и у ребёнка. Причём, применим он как к незнакомым, так и близким людям. Например, если родители говорят ребёнку о честности, а сами не стесняются приносить в дом и использовать вещи, предметы, прихваченные по недосмотру с места работы, у соседей, просто у рассеянных граждан, то у ребёнка формируется привычка брать без разрешения всё, что заблагорассудится. Брать у своих или чужих - это дело времени. Считается, что у ребёнка важно сформировать три вектора: работа, семья, увлечения. Все они появляются и крепнут под непосредственным влиянием родителей. Первый, вектор работы, формируется до 5-6 лет, к этому времени ребёнок осознает, что надо работать, как это делают мама, папа, другие взрослые люди. Если та же мама, имеющая, как правило, решающее влияние на сына или дочь, не работает без видимых на то причин, то потом это может негативно сказаться на ребенке. Когда начинаешь разбираться, почему имеющий специальность молодой человек ещё до употребления наркотиков не работал, то выясняется, что его мать или отец тоже не работали. Причём тут наркозависимость? Она, как уже говорилось, не появляется на пустом месте, просто наркотики заполнили имеющуюся досуговую нишу. Вектор семьи также закладывается в личности ребёнка в 5-6 лет. Конечно, ещё не всё принимает взрослые очертания, но ребёнку важно понимать, что мама любит папу, папа любит маму - такова гармония. Высокий процент наркоманов в неполных семьях - свидетельство нехватки мужского или женского воспитания. Наконец, вектор хобби резко повышает вероятность того, что подросток никогда не проявит интереса к наркотику. Даже у наркозависимого всегда есть шанс вспомнить любимое дело и уйти из-под власти наркотика. Но что-то должно прийти на его место. Почему иногда трудно найти это ”что-то”? Да потому, что о нём в свое время не позаботились родители: вектор хобби формируется до 12 лет. Не обязательно, чтобы преданность изначальным детским увлечениям человек пронёс через всю жизнь. Главное в том, чтобы он почувствовал вкус к самому предмету, процессу, получил удовлетворение. Спустя годы наркозависимый будет помнить о том, что это «хорошо». С появлением ребёнка многие родители стремятся удовлетворять его возрастающие потребности и запросы. Условно их можно разделить на три группы:

 1.”Чтобы рос не хуже, чем я”. При этом зачастую мамы и папы забывают, что сравнивать два разных поколения весьма сложно: для одних компьютеры, мобильные телефоны и другие предметы высоких технологий являются обыденностью, а для других были гораздо доступнее разнообразные спортивные секции, кружки по интересам. Родитель, чье поколение имело совсем иные идеалы, может не понимать идеалов своего ребенка. Но он четко представляет, что и в какой последовательности должно произойти в жизни его ребёнка, что целесообразно для него, а что нет. В этой ситуации у ребёнка нет права выбора, он не приобретает навыка принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность. Вырастают безвольные люди, с низкой самооценкой.

 **Пример** из врачебной практики. Семья: сын Алишер (26 лет), мама - домохозяйка, отец - военнослужащий. В семье преобладает авторитет отца. Несмотря на его длительные командировки, принятие любого решения согласовывалось с ним. Мальчик рос достаточно активным, шаловливым ребёнком, за что неоднократно наказывался физически. Подавал надежды в легкой атлетике и футболе, но занятия спортом отцом не поощрялись, так как «мешали серьёзной учёбе»: отец выбрал для сына престижный технический вуз. Алишер поступил в него, но нагрузка оказалась слишком высокой: со второго курса он был отчислен за академическую неуспеваемость. Пытался скрыть это от родителей, страх перед разоблачением привёл Алишера в компанию, где употребляли наркотики. Неоднократно пытался лечиться, но безуспешно. Болен гепатитом, ВИЧ – инфицирован. Отец выгнал сына из дома.

 2. «Чтобы было все не хуже, чем у других». В погоне за соответствием мифическому эталону и все возрастающей планке благополучия родители забывают, что нельзя объять необъятное. Однако стабильно приносят свое время, которое могли бы посвятить духовному общению с ребёнком и развитию у него позитивных интересов, в жертву сугубо материальным делам. В конечном счете, подрывается авторитет отца и матери. Дети в таких семьях шагают по жизни по согнутым от тяжести ноши родительским спинам, а вырастая, воспринимают родителей как неудачников, не сумевших достичь ни собственных успехов, ни обеспечить блага наследникам. Через всю жизнь проносят чувство обиды на родителей, на весь мир за то, что все равно кто-то живёт лучше. Результат: эгоизм, большие претензии и низкая самооценка.

 3. «Чтобы все было лучше, чем у других». При данном подходе ребёнок изначально противопоставляется другим сверстникам. Но, во-первых, быть лучше во всем невозможно, так как человек не идеален и имеет право на ошибки. Во-вторых, само понятие исключительности подразумевает психологическую изоляцию и недоверие к людям. Раз тебе завидуют, то искренних отношений быть просто не может. Только корысть движет окружающими. Все это в конечном итоге приводит к дезадаптации личности в обществе.

Что же нужно делать, чтобы ребенок не стал наркозависимым? Ребенка надо искренне любить, но любовь не должна быть слепой, она должна быть разумной. Ребенка нужно не только учить, но и стремиться его понять. Прочная эмоциональная связь, авторитет родителей, основанный нас взаимном уважении, - вот гарантия того, что именно вы станете и другом, и советчиком. И не нужно будет ребенку искать сомнительную компанию, которая заменит процесс его взросления наркотическим опьянением. Воспитывать ребенка честным, твердым и решительным, но при этом способным к состраданию, трудолюбивым и терпеливым, поощрять его стремление обогащать свой духовный мир и повышать интеллектуальный уровень – этого уже достаточно, чтобы он не стал наркоманом.

 Как не пропустить самые первые признаки употребления ребенком наркотических средств? Средств, применяемых с целью одурманивания, к сожалению, много. Их объединяют в несколько групп по механизму действия, каждая вызывает специфическое опьянение. Но существуют общие поведенческие признаки, которые позволяют предположить использование наркотических средств. В принципе, само наличие отклонений в привычном поведении должно настораживать: если что-то в жизни ребенка изменилось, нужно искать причину.

 Итак, вот что должно насторожить:

 1. *Нарушенный режим дня*. Смещается период сна: ребенок слишком поздно засыпает, утром возникают проблемы с пробуждением. В первой половине дня сохраняется сонливость, ребенок всё чаще опаздывает на занятия. Возможны прогулы.

 2. *Снижается внимание, ухудшается память*, что отрицательно сказывается на успеваемости.

 3. *Утрачивается интерес к прежним увлечениям, играм*. Не соблазняют ранее принимаемые на «ура» предложения пополнить коллекцию (машинок, книг) или сходить в кино, на концерт любимого исполнителя.

 4. *Изменяется характер подростка, его настроение становится неустойчивым.* Зачастую смена настроения беспричинна или не адекватна ситуации. Например: равнодушие при скандале или раздражительность вплоть до агрессии по самым незначительным поводам.

 5. *Подросток больше времени проводит вне дома*: его не останавливают ни запреты, ни установленный распорядок. Возвратиться домой ребенок тоже стремится в такое время, когда контроль за его состоянием будет минимальным (когда родители легли спать).

 6. *Повышение интереса к лекарствам в домашней аптечке, либо к таким химическим веществам, как уксусная кислота, марганцовка*. Причем, под такое внимание может подводиться «легальная» база: хочу стать врачом, химиком, ветеринаром.

 7. *Обнаружение в личных вещах подростка неизвестных лекарств*, шприцев или упаковок из-под них, закопченных металлических ложек, рассыпанных в карманах или, тем более, специально упакованных порошков, в том числе из растений и грибов, неизвестных разноцветных таблеток с выдавленными на поверхности картинками или похожих на марки кусочков бумаги.

 8. *Меняется внешний вид подростка*: то он неряшливый, то непривычно вызывающий, чего ранее не замечалось. Периоды внезапного недомогания резко сменяются картиной полного здоровья, и наоборот.

 9. *Существенно возрастают финансовые запросы*, возможна пропажа денег или ценных вещей из дома.

 10. *Круг приятелей пополняется сомнительными знакомыми* или полностью ими вытесняется. Общение с ними обрастает тайнами, удивляет непонятным сленгом.

 11. *На теле появились следы от инъекций либо постоянно обновляемые ссадины и мелкие царапины, ожоги.*

 Каждый из этих признаков в отдельности ничего не значит – случайностей в этом возрасте хватает. Но если заметно 4-6 поведенческих признаков, то есть основание для веских подозрений. В случае подозрения не стесняйтесь, очень внимательно осмотрите ребенка при хорошем освещении. Можно использовать тесты на наркотики.

 Если удалось заметить «процесс» на самой начальной стадии, отец или мать должны выступить в роли индивидуального психотерапевта. Причем, не надо начинать с нотаций, повышенного тона. Первостепенная задача – побудить говорить самого подростка. Не вы, а он должен приводить аргументы в пользу приема наркотиков и невозможности их бросить. Родителям же уместно вслух сомневаться. К примеру, в том, что всех ваших семейных средств наверняка не хватит, чтобы оплатить это дорогостоящее увлечение. Хочешь употреблять наркотики? Но тогда очень скоро придется бросать учебу (пусть подросток вспомнит, много ли его «друзей» по компании наркоманов учатся успешно, таких почти не бывает). На учебу и работу не останется ни времени, ни здоровья – после приема наркотиков трудиться невозможно. Значит, денег у него не будет вовсе, а вы, родители, работаете не для удовлетворения его «наркотических» потребностей. Цель всех рассуждений вслух - без всякого «нажима» побудить подростка размышлять самому и самому принимать решения.

**Что делать семье, если ребенок употребляет наркотики**

 Если у родителей не остается сомнений, что сын (дочка) употребляет наркотики, сразу стоит отказаться от иллюзий посредством ранее привычных бесед, наставлений, угроз или даже физического воздействия добиться от ребенка отказа от наркотиков. Этим родители как бы взваливают на себя ношу его ответственности, а он должен нести ее сам. По той же причине нельзя рьяно ограждать от сопутствующих приему наркотиков таких проблем, как «разборки» с остальными наркозависимыми, приводы в милицию, «ломка», долги. Человек должен сам осознать всю пагубность избранного пути, «созреть» для последующего лечения у специалиста. Кстати, решение о необходимости лечения наркозависимый в подавляющем большинстве случаев все же принимает, поэтому не стоит его торопить и силой тащить в клинику. В последнем случае не исключено, что пребывание в лечебнице будет проходить под лозунгом: «Подлечусь для вида и опять начну».

 Чем самостоятельнее решение самого наркозависимого, тем длительнее ремиссия после лечения и реабилитации. Возможно, нужно переступить через себя и дождаться момента, чтобы сын или дочь буквально умоляли направить на лечение – это позволит лучше уяснить, кому нужнее длительное пребывание в стационаре. Один из видов семейной психотерапии – системная семейная интервенция (нарколог в течение недели готовит семью для разговора с наркозависимым) направлена на обучение семьи, как повлиять на больного, чтобы он самостоятельно решил лечиться. При сомнениях пациента «лечиться или не лечиться» наркологи применяют психотерапевтические техники мотивации, когда больной сам делает выбор в пользу отказа от наркотика и получения квалифицированной помощи.

 Есть важный момент, который порой сводит на нет все усилия и родителей, и даже врачей. Точнее, он убивает у зависимого главное – веру в возможность полного отказа от наркотика. В чем тут дело? В усиленно навязываемой официальной пропагандой идее неизбежности рокового исхода. Дескать, зачем пытаться как-то бороться, если статистика возвращения к нормальной жизни сравнительна мала? Сказывается то, что страсти вокруг наркотиков нередко искажают данные.

 По мнению наркологов, есть смысл больше говорить не о роковом исходе наркомании, а о высокой степени риска развития зависимости от наркотиков (даже при однократном употреблении).

 Кстати, родственники нередко сами восстанавливают у наркозависимых прежний стереотип жизни с наркотиком. Что имеется в виду? Родительский страх: ожидание повторения беды, повышенная тревожность и бросающаяся в глаза бдительность. Задержался ребенок на полчаса в колледже – уже паника! Иной раз, наоборот, чрезмерная наигранная веселость. Как порой случается? После лечения и реабилитации сидит подросток дома, и к нему в комнату то и дело заглядывает мать: «Как самочувствие? Нет ли тревожных симптомов? Не возникает ли желания вернуться к наркотику?» Ребенок сам поневоле начинает излишне прислушиваться к себе, вспоминать былое. Появляется желание на практике проверить, «тянет или нет». И все начинается сначала. Иными словами, еще раз всплывает тезис о пагубности излишней родительской опеки.

 Не нужно вступать в провоцированные конфликты (или провоцировать их) – подобный стресс, возможно, хорош в общении с нормальным подростком, но не в данном случае. Но достаточно твердо нужно заявить о своем неприятии наркотика. Да, не каждый сможет сказать сыну или дочери: «Хочешь колоться – колись. Иди, зарабатывай деньги. Сам себе покупай наркотики. Живи с теми людьми, которые тебя понимают и, как тебе кажется, любят тебя больше, чем мы. Мне не нравится, что ты воруешь». Но это один из действенных способов прекратить врать друг другу.

 Среди родителей есть мнение, что избавлению от наркотической зависимости поможет армия или учеба в военных заведениях, отбывание в местах заключения. Военная служба является серьезным испытанием даже для здорового человека, и не может служить исправительно-лечебным учреждением для больных наркоманией. Зависимый подросток в принципе не приемлет каких-либо нагрузок, давления на себя, определения в жесткие поведенческие, дисциплинарные рамки. Очередное психологическое напряжение вызовет срыв и дальнейшее развитие заболевания.

 Не излечивает от наркотиков и тюрьма. Это всего лишь период, когда нет доступа к систематическому потреблению наркотиков. Более того, в данный период может происходить «совершенствование» криминальных способностей, в частности, «обмен опытом» по способам добычи средств на наркотики после освобождения.

 Что думают специалисты? Наркоманию можно вылечить. В этом поможет квалифицированная помощь специалистов – наркологов. Любопытный факт, несмотря на всю сложность работы с наркозависимыми и тяжесть самого заболевания, врачи-наркологи и другие специалисты, занятые в этой области медицины, в основном оптимисты по своей натуре. Развивается наука, врачи получают все новые возможности действенного влияния на наркозависимых. В нашей республике функционируют реабилитационные лечебные программы, оказание помощи идет не только на медицинском уровне, но и на психологическом и социальном. Практикуется индивидуальный подход к лечению наркозависимых больных.

 Средства массовой информации также дают здоровую пищу для молодежи, заполняя ее жизнь достойными образцами для подражания. Все показывает, что период пассивного падения в бездну наркозависимости мы уже прошли – пора начать здоровый образ жизни. Причем начинать нужно с себя, с семьи, стремиться влиять на тех, кто рядом.

**Анкета для раннего выявления родителями зависимости у подростка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вопросы | Баллы |
|  | 1. Обнаружили ли вы у ребенка:
 |  |
| 1 | Снижение успеваемости в школе в течение последнего года | 50 |
| 2 | Неспособность рассказать вам о том, как протекает общественная жизнь в школе | 50 |
| 3 | Потерю интереса к спортивным и другим внеклассным мероприятиям | 50 |
| 4 | Частую непредсказуемую смену настроения | 50 |
| 5 | Частые синяки, порезы, причины которых он не может объяснить  | 50 |
| 6 | Частые простудные заболевания | 50 |
| 7 | Потерю аппетита, похудание | 50 |
| 8 | Частое выпрашивание у вас или родственников денег  | 50 |
| 9 | Пониженное настроение, негативизм, критическое отношение к обычным вещам и событиям | 50 |
| 10 | Самоизоляцию, уход от участия в семейной жизни | 50 |
| 11 | Скрытность, уединенность, задумчивость, длительное прослушивание магнитофонных записей | 50 |
| 12 | Позицию самозащиты в разговоре об особенностях поведения | 50 |
| 13 | Гневность, агрессивность, вспыльчивость | 50 |
| 14 | Нарастающее безразличие к окружающему, потерю энтузиазма | 100 |
| 15 | Резкое снижение успеваемости | 100 |
| 16 | Татуировки, следы ожогов сигаретой, порезы на предплечьях | 100 |
| 17 | Бессонницу, повышенную утомляемость, сменяющуюся необъяснимой энергией  | 100 |
| 18 | Нарушение памяти, неспособность мыслить логически | 100 |
| 19 | Отказ от утреннего туалета, незаинтересованность в смене одежды и т.п.  | 100 |
| 20 | Нарастающую лживость | 100 |
| 21 | Чрезмерно расширенные или суженные зрачки | 200 |
| 22 | Значительные суммы денег без известного источника дохода | 300 |
| 23 | Частый запах спиртного или появление запаха гашиша от одежды | 300 |
| 24 | Потерю памяти на события, происходившие в период опьянения  | 300 |
| 25 | Наличие шприца или флаконов, закопченной посуды, марганца, уксусной кислоты, ацетона, растворителей | 300 |
| 26 | Наличие неизвестных таблеток, порошков, соломы, травы и т.п., особенно если их скрывают | 300 |
| 27 | Состояние опьянения без запаха спиртного | 300 |
| 28 | Покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке, следы от уколов | 300 |
|  | 1. Слышали ли вы от ребенка:
 |  |
| 1 | Высказывания о бессмысленности жизни | 50 |
| 2 | Разговоры о наркотиках | 100 |
| 3 | Отстаивание своего права на употребление наркотиков | 200 |
|  | 1. Сталкивались ли вы со следующим:
 |  |
| 1 | Пропажа лекарств из домашней аптечки | 100 |
| 2 | Пропажа из дома денег, ценностей, книг, одежды и т.п. | 100 |
|  | 1. Случалось ли с вашим ребенком:
 |  |
| 1 | Задержание в связи с употреблением опьяняющих средств на дискотеках, вечерах и т.п. | 100 |
| 2 | Задержание в связи с вождением автотранспорта в состоянии опьянения | 100 |
| 3 | Совершение кражи | 100 |
| 4 | Арест в связи с хранением, перевозкой, приобретением или сбытом наркотиков | 300 |
| 5 | Другие противоправные действия, происходящие в состоянии опьянения, в том числе алкогольного | 100 |

 Если вы обнаружили более чем 10 признаков и их суммарная оценка превышает 2000 баллов, можно с большой вероятностью предположить химическую зависимость. Для окончательного разрешения сомнений рекомендуется:

1. Попытаться вызвать подростка на откровенный разговор (лучше, если это сделает человек, у которого с подростком доверительные отношения).
2. Пройти тестирование на наркотики.
3. Срочно обратиться к специалистам.