План-Конспект родительского собрания

ОБРАЩЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ

Уважаемые родители зная симптомы наркотического опьянения, вы сможете вовремя предотвратить катастрофу.

Среди проблем, стоящих сегодня перед обществом, на одно из первых мест выходит проблема наркомании, основная мишень которой - молодое поколение. Именно дети, подростки и молодежь в первую очередь нуждаются в защите, в умелом и заботливом предостережении.

Согласно социологическим исследованиям, сегодня в России около 7 миллионов человек потребляют наркотики! Ситуация становится все опаснее с учетом того, что каждые два дня появляется новый вид наркотика.

На сегодняшний день и отечественные, и зарубежные специалисты, занимающиеся профилактикой наркомании, сходятся во мнении, что основная роль в профилактике наркомании должна отводиться семье, той первичной социальной среде, где ребенок формируется как личность.

Но большинство из нас пребывает в плену наиболее распространенного мифа, что наркотики далеко, что нас и наших детей эта проблема никогда не коснется.

Родители, безусловно, - самые близкие и значимые для ребёнка люди. Вы стремитесь быть успешными родителями. Вы испытываете тревогу и беспокойство за настоящее и будущее своего ребёнка. Это здоровые эмоции, они заставляют действовать, своевременно прояснять то, что вас беспокоит.

Сегодня идёт необъявленная война наркомафии против ваших детей!

А ведь ваши дети каждый день выходят из подъезда, гуляют во дворе, ходят на учебу, дискотеки. Они общаются с одноклассниками, однокурсниками, с теми, кто живет рядом. Где гарантия того, что именно ваши дети не окажутся в поле зрения наркоторговцев? Как вы можете быть уверены, что они смогут ответить твердым «нет!» на предложение попробовать наркотики?

У вас, уважаемые родители, есть шанс не допустить даже первой пробы наркотика, мягко, но решительно отвести ребенка от края пропасти.

Факторы риска наркотизации

ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

1. Внутрисемейные:

* родители не контролируют поведение детей, их свободное время вне дома;
* родители осуществляют слишком жесткий контроль, прибегая к насилию над волей ребенка, принимая за него решения;
* взрослые члены семьи употребляют спиртное, наркотики:
* мать и отец конфликтуют между собой;
* нет эмоциональной близости между членами семьи;
* родители не интересуются успехами детей в школе;
* ребенок растет в обстановке вседозволенности.

1. Социальные:

* наличие недоброжелательного климата среди друзей;
* в круг общения ребенка входят подростки, потребляющие спиртное и наркотики;
* неблагополучный район проживания, широкое распространение потребления психоактивных веществ в данном районе;
* неорганизованность досуга, занятости подростков в районе проживания.

1. Личностные:

* наследственная предрасположенность к болезням зависимости;
* индивидуальные психические особенности: возбудимость, завышенная или заниженная самооценка, авантюризм, неустойчивость характера, слабая сила воли, неспособность бороться за достижение цели;
* неразвитость высших нравственных чувств;
* самодеструктивное поведение.

ЧТО НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ,

ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ НАРКОТИКОВ

1. Учите вашего ребенка иметь свою индивидуальность.

* расскажите ему, что делает человека особенным и уникальным. Поговорите с ним о людях, которых он уважает, спросите, что на его взгляд делает их особенными, заслуживающими уважения. Попросите ребенка рассказать о его собственных индивидуальных качествах, не забудьте напомнить ему те положительные качества, которые он может упустить;
* одобряйте, хвалите ребенка за небольшие успехи и достижения. Поощряйте даже маленькие достижения и делайте это чаще;
* объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение.

1. Помогайте выявлять и развивать способности и таланты:

* смотрите на ребенка как на личность;
* давайте ребенку именно то, что необходимо именно ему, а не то, чего вы недополучили в детстве;
* показывайте ему, что можно делать, а не то, чего делать нельзя.
* помогайте ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

1. Создавайте условия для развития ребенка:

* показывайте ребенку, как вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему;
* устанавливайте четкие, обоснованные границы дозволенного;
* давайте ребенку свободу в той степени, в которой он проявляет ответственность;
* избегайте прямых столкновений (ссор и скандалов);
* исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка;
* не оставляйте без внимания попытки исправиться.

1. Прививайте ребенку семейные идеалы и жизненные ценности на личном примере:

* рассказывайте о своих личных убеждениях, касающихся потребления наркотиков:
* имейте собственные оригинальные суждения, принимайте решения самостоятельно, а не потому, что «так делают все»;
* относитесь с уважением к сохранению своего здоровья и ведите здоровый образ жизни;
* стремитесь к самосовершенствованию;
* поступайте гак, как учете поступать ребенка.

1. Изучайте особенности потребления алкоголя и наркотиков в молодежной среде:

* постарайтесь следить за увлечениями своих детей и представлять, где и с кем они проводят свое время;
* обсуждайте с ребенком проблемы наркомании, рассказывайте о воздействии наркотиков на организм, о решающей роли первой пробы наркотика на пути к наркозависимости, об опасности общения с людьми, употребляющими наркотики, о том, где, кто и как может предложить наркотики, о том, как отказаться от предложений «присоединиться».

В семьях, в которых родители не устанавливают четких норм поведения, в которых дети остаются предоставленными самим себе и где дисциплинарная практика чрезмерно сурова и непоследовательна, подростки подвергаются большему риску совершения правонарушений и частого употребления алкоголя и наркотиков.

Здоровые, эмоционально насыщенные, отношения в семье чаще всего являются фактором, предотвращающим тягу ребенка к алкоголю и наркотикам.

По последним данным 32% подростков прибегают к наркотикам как к способам избегания стрессов или приобре тения уверенности.

28% подростков впервые пробуют наркотики (без особого на то желания) под воздействием авторитетных для них лиц, т. е. в результате стороннего внушения.

39,5% подростков пробуют наркотики из любопытства.

Не всегда родители умеют признаться себе в том, что часть ответственности за наркоманию их ребенка лежит на них. Вместо этого они долгое время могут не замечать явных признаков опасности. Когда же употребление наркотиков уже скрыть невозможно, начинают обвинять во всем правительство и государство, предпринимать хаотические попытки лечения ребенка, не понимая, что для успешного лечения необходима не только работа с наркозависимым, но и их собственное развитие.

Почему это так важно? Наркомания часто выступает способом решения проблем, которые подростку трудно разрешать самостоятельно в силу недостатка жизненного опыта. Именно в семью подросток чаще всего приходит со своими бедами и проблемами, но, к сожалению, не всегда находит здесь взаимопонимание и поддержку. Непонимание близких воспринимается им гораздо болезненнее, чем проблемы в школе или в компании сверстников. 13 семье человек наиболее открыт, доступен воздействию со стороны других членов семьи, все его слабости и недостатки проявляются наиболее ярко и открыто. Родители могут лучше, чем кто бы то ни было, понять, что происходит с ребенком, а значит, у них больше возможностей ему помочь. Не экономьте на понимании происходящего!

ПОМНИТЕ!

Низко оценивая себя, подростки в первую очередь становятся жертвами наркомании.

Без доверия к близким ребенок не обратится к ним в кризисной ситуации.

Противоречивые и несправедливые требования способны привести к болезненным ситуациям и подтолкнуть к поискам «обезболивающего».

Признаки употребления наркотиков презентация

Если ваши подозрения усиливаются, и замеченные признаки продолжают повторяться, вы обязаны провести первый разговор. Такой разговор должен быть абсолютно спокойным, но жестким. В ходе беседы вы должны предъявить ребенку все ваши подозрения и претензии. Лучше записать для себя все происходившее с указанием дат. Это даст понять подростку, что все, что с ним происходит, не остается для родителей незамеченным.

Наиболее вероятно, что результатом первого разговора будет категорическое отрицание факта приема наркотиков. В этом случае предложите ребенку пройти экспертизу.

Пройти экспертизу можно двумя способами.

Во-первых, можно обратиться в наркологический диспансер. Такая экспертиза по вашему желанию может быть анонимной.

Во-вторых, можно купить в аптеке экспресс-тесты. Подробные правила пользования ими имеются в прилагаемой к тесту инструкции.

ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ?

Предположение, что ребенок потребляет! наркотики, вызывает у родителей сильные отрицательные эмоции, за которыми нередко следуют скоропалительные, необузданные действия, которые могут только усугубить ситуацию.

1. Сохраняйте спокойствие и достоинство

Найдите в себе силы для решения ситуации. Не нужно впадать в панику, Вы не имеете на это права. Криком на ребенка, битьем, угрозами. Вы ничего не добьетесь. Беда, которая стала горем для Вас и всей семьи, поправима. Но исправить ситуацию можно, только если Вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, гак же, как Вы раньше относились к другим неприятностям.

1. Разберитесь в ситуации.

Даже в том случае, когда Вам точно известно, что ребенок потребляет наркотики, это отнюдь не означает, что он обязательно станет зависимым от наркотиков и через непродолжительное время погибнет. Формирование зависимости от наркотиков происходит достаточно быстро, но все же на это требуется время. Нельзя не учитывать, что подростка могли уговорить «только попробовать» наркотик или дали его обманным путем вместо чего- то другого (например, лекарства, витамина и т.п.), вынудили принять его под давлением или в состоянии алкогольного опьянения. Не спешите с категоричными выводами. Бывают случаи, что первое знакомство с наркотиком становится последним. Постарайтесь определиться, сумеете ли Вы сами справиться с ситуацией или же необходимо обратиться за помощью к специалистам.

1. Сохраните доверие ребенка к себе.

Поговорите со своим ребенком на равных. Отсутствие общения приводит к нарастанию непонимания, отдаляет Вас и ребенка друг от друга. Нормальное общение всегда включает в себя способность не только слушать, но и слышать. Оно поможет Вам лучше понять своего ребенка, узнать его взгляды и чувства. У подростков достаточно сильно желание к общению, стремление быть выслушанным. Очень ценным для сохранения доверия может быть разговор-воспоминание о Вашем детстве, юности, о совершенных в прошлом ошибках, о Вашем собственном опыте употребления алкоголя, неудачного самолечения психических травм. Возможно, в таком разговоре удастся выявить общность Ваших прошлых и стоящих сегодня перед ребенком проблем. Вполне возможно, что ребенок потребляет наркотики, чтобы самоутвердиться, пережить жизненную драму.

1. Узнайте как можно больше сведений о действиях, последствиях различных психоактивных веществ.

Обладая этими сведениями, будьте внимательны, не обнаруживаете ли Вы признаки, указывающие на то, что Ваш ребенок потребляет наркотики. Если Ваши предположения подтвердились, не притворяйтесь, что все в порядке.

1. Измените свое отношение к ребенку.

Случившееся должно заставить Вас понять, что Ваш ребенок — уже взрослый человек, который по своей глупости и самонадеянности начал принимать наркотики, зная, что это крайне опасно. После этого ребенок не должен получать от Вас никаких денег на карманные расходы. Дети часто считают родительские деньги своими собственными. Дайте понять, что это не так.

1. Не позволяйте собой манипулировать.

Будьте готовы встретить сопротивление со стороны ребенка, его раздражение, попытки Вами манипулировать. Такие попытки шантажа могут быть предприняты неоднократно, обычно для получения денег. В случае отказа ребенок может заявить, что если он не получит денег, то его убьют за долги, или он покончит с собой. Подобные заявления должны встречать только спокойный и решительный ответ «нет». К шантажу могут присоединиться демонстративные попытки покончить с собой, чтобы Вы своевременно его спасли и исполнили желание подростка. Введение ограничений в конце концов поможет подростку убедиться в том, что он Вам небезразличен. А Вы не забудьте подчеркнуть, что действуете так, любя и тревожась за него, и поступаете так в его интересах.

1. Не исправляйте за ребенка его ошибки.

Заглаживая ошибки своего ребенка, родители усиливают его склонность к продолжению потребления наркотиков. Получается, что за свое поведение подросток получает двойное вознаграждение: сначала в виде «химического счастья» от наркотика, а потом и ликвидацию всех неприятных последствий. Подобная родительская забота оборачивается «медвежьей услугой»: ребенок не сталкивается с последствиями своего поведения и не делает выводов, становится безответственным и непригодным к жизни в обществе.

1. Меньше говорите, больше делайте.

Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания «посадить» ребенка, «сдать» его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению. Он их просто не слушает или делает вид, что слушает, на самом деле практически не слыша ни единого Вашего слова. Такое отношение к Вашим словам формируется у ребенка потому, что Вы не выполняете ни одно из своих «страшных» обещаний. Поэтому, выслушав Ваши очередные угрозы, он легко дает обещание исправиться, стать «нормальным» человеком. Обещать он будет все, что угодно, так как не собирается ничего выполнять. Он давно перестал верить в реальность Ваших угроз. Ребенок считает Вас своей собственностью, поэтому не ждет от Вас никаких конкретных действий. Но в том случае, когда ВЫ выполните то, что обещали, он станет гораздо более управляемым и послушным.

1. Приложите усилия, чтобы привлечь ребенка к лечению.

Необходимо собрать, например, у психиатра-нарколога вместе всех людей, которые значимы для пациента и обеспокоены его наркотизацией. Этим лицам специалист может помочь составить письменные отчеты о потреблении им наркотиков, его поведении, о котором они сами знают, и об их чувствах, вызванных таким поведением. Нужно, чтобы в отчете каждый человек из окружения, значимого для подростка, описал, какие чувства вызывает у него лично конкретный поступок или поведение в целом подростка и как это отразилось на его отношении к больном}'. Сведения должны выражать участие и заботу о ребенке. Не нужно давать оценки, выражать гнев, обиду, осуждать. Психиатр-нарколог поможет заинтересованным лицам выбрать и обсудить необходимое для пациента лечение. План лечения обдумывается заранее, для того чтобы больной, приняв решение начать лечение, имел возможность сразу госпитализироваться в наркологический стационар.

Врачу также необходимо помочь всем заинтересованным лицам решить, что они будут делать, если пациент отвергнет все предлагаемые формы помощи.

1. Предоставьте ребенку возможность прекратить прием наркотиков самостоятельно.

Бывают случаи, когда ребенок сам признается в том, что он употребляет наркотик, но категорически отказывается обращаться за помощью к врачу. Разрешите ему попробовать предпринять такую попытку. Это практически невозможно, но дайте ребенку самому убедиться в этом.

1. Не допускайте самолечения.

Категорически сопротивляетесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения. Для лечения наркотической зависимости используются определенные препараты, неграмотное применение которых может привести к серьезным осложнениям, угрожающим жизни. Грамотное, квалифицированное лечение может проводить только психиатр-нарколог.

1. Помогите ребенку найти врача.

Для этого имеются «телефоны доверия», узнайте все о клиниках и специалистах, которые должны иметь лицензию на консультирование, диагностику, лечение и реабилитацию больных с наркотической зависимостью. Посоветуйтесь по телефону, как вести себя в создавшейся ситуации. Возможно, прием наркотиков - это попытка ребенка решить свои личные проблемы. Тогда лучше сначала проконсультироваться с психологом или психотерапевтом, которые работают в наркологических учреждениях. Если Вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу. Узнайте о различных методах лечения, разных врачах, после чего выберите тот метод и того специалиста, которому Вы доверяете. Помощь ребенку в поисках врача — это единственное одолжение, которое Вы должны сделать. Необходимо поддержать решение ребенка обратиться за помощью к врачу и присутствовать на первом приеме для моральной поддержки.

1. Восстановите доверие к ребенку, после того, как он прекратит потреблять наркотики.

В первую очередь прекратите обсуждать проблему наркотической зависимости, не напоминайте ребенку о самом существовании наркотика, так как навязчивые разговоры могут сыграть провокационную роль. Установите разумные границы контроля. Конечно, Вы не сразу успокоитесь, но не позволяйте страхам взять верх над благоразумием, не опускайтесь до обысков, осмотров ребенка - это не поможет, но травмирует его.

1. Помогайте ребенку изменить жизнь к лучшему.

Постарайтесь найти время для общения с подростком и совместных занятий. Вместе ходите в театры, музеи, на спортивные соревнования. Поощряйте его увлечения, интересы, помогите ему найти дело по душе - все это поможет стать альтернативой потребления наркотиков. Обратите внимание на то, как Вы сами относитесь к курению, алкоголю, самолечению. Если Вы справились с негативным потреблением таких веществ, то Ваш пример послужит образцом поведения для Ваших детей. Не оставляйте достижения детей без внимания. Напоминайте им, что все плохое проходит.

Не откладывайте решительных действий. Если имеются явные признаки потребления наркотиков ребенком, обращайтесь за профессиональной помощью (телефон горячей линии 8-800-350-00-95). АЛГОРИТМ БЕСЕДЫ РОДИТЕЛЕЙ С ПОДРОСТКОМ В СЛУЧАЕ ПОДОЗРЕНИЙ В УПОТРЕБЛЕНИИ НАРКОТИКОВ

1. Сохраняйте спокойствие. Подготовьтесь к серьезному разговору. Постарайтесь зафиксировать все изменения в его поведении, события с указанием дат.
2. Выберите удобное время и место для разговора (в комнате подростка, на кейфальпой территории, без посторонних).
3. Во время беседы поддерживайте непосредственный контакт глазами с ребенком. Говорите спокойным и твердым тоном.
4. Объективно опишите то, что вы видите в его поведении (или знаете о нем). Например, так: «Коля, мы замечаем (знаем), что ты стал часто пропускать уроки и не выполняешь задании, твоя успеваемость снизилась, ты засыпаешь на уроках, ты перестал общаться с одноклассниками, у тебя появилось много друзей вне школы, ты поздно ложишься спать и тебя трудно поднять угром».
5. Отразите свои чувства по поводу указанного поведения. Например, так: «Мы боимся за тебя, мы обеспокоены, растеряны, когда мы видим, замечаем...».
6. Отразите свои мысли по поводу указанного поведения. Например, так: «Нам кажется (мы предполагаем, думаем, догадываемся, нам сказали, что, возможно, ты), что это связано с приемом наркотиков».
7. Дайте подростку возможность подтвердить или опровергнуть ваши мысли.
8. Если ребенок отрицает употребление наркотиков, скажите, что верите. Однако чтобы убедиться в этом, вам необходимо, чтобы он сделал тест на наркотик («Мы тебе верим, но наркотиков сейчас очень много, и чтобы мы не тревожились, тебе необходимо сейчас сделать тест на наркотик. Когда подтвердится, что все в порядке, мы с радостью перед тобой извинимся за эту проверку»). Если ребенок отказывается проходить тест, это может означать, что употребление имеет место быть. При этом очень важно знать, что группа «дизайнерских» наркотиков («соли», «спайсы», «миксы») при тестировании набором иммунохроматографических полосок не выявляются. И при наличии оснований полагать, что ребёнок употребляет данные наркотические средства, необходимо обратиться на приём к врачу наркологу для проведения тестирования в наркологическом учреждении.
9. Если ваши догадки подтвердились, выясните ситуацию: откровенно поговорите с ребенком. Нужно выяснить, почему он начал употреблять наркотики, когда и при каких обстоятельствах это произошло. Спросите также о том, как сам ребенок относится к сложившейся ситуации и что он намерен делать в дальнейшем.
10. Ни в коем случае нельзя использовать тактику запугивания, пытаться силой заставить ребёнка изменить свои взгляды. Так вы получите только скрытность и недоверие. Этот разговор очень сложный - и для вас, и для вашего ребенка, - поэтому очень важно, чтобы вы повели себя правильно. Не кричите на ребенка, не закатывайте скандалов и не обвиняйте его во всех тяжких. Постарайтесь вести себя спокойно и по-деловому. Открыто и честно скажите ребенку, что вы очень беспокоитесь за его судьбу и с чем связана ваша тревога. Вместе с тем, не делайте вид, что все норматьно. Скажите ребенку, что он, конечно, хозяин еврей судьбы, но вы, несмотря на всю свою любовь, не станете никоим образом поощрять ’его пагубные привычки. Что вы не станете его жале ть, не будете помогать ему деньгами и т.д. Что вашу всестороннюю помощь он может получить только в одном случае - если он осознанно и искренне будет стремиться «завязать» с наркоманией. Ваш ребенок должен понять, что ответственность за свои поступки придется нести ему самому: никто не будет отдавать его долги, защищать от наркоторговцев, опекать в учебе или на работе. Главное — дать понять, что вы не собираетесь позволять ему портить жизнь родным и близким.
11. Убедите ребёнка пойти на консультацию к наркологу. Только профессионал способен оценить, как далеко зашла болезнь, и дать квалифицированную информацию о преодолении зависимости. Далее приводим примерный текст беседы с ребёнком, который вы можете изменить в соответствии с ситуацией и особенностями личности вашего ребенка Главное при этом, избегайте бесполезных разъяснений и запугиваний! «Ты уже взрослый человек, обладатель своей собственной жизни. Ты можешь делать со своей жизнью что хочешь. Мы — твои родители, сожахеем, что твоя жизнь может оборваться из-за наркотиков и готовы оказать тебе любое содействие, любую помощь. Если у тебя есть желание исправить ситуацию, мы поможем. Если нет, то мы хотели бы напомнить тебе: кроме права самому определять, как жить, у тебя есть ещё и ответственность за себя, свои поступки. Мы заметили тот ущерб, который ты нанёс и себе и нам. У тебя резко ухудшилось здоровье, исчезли друзья, появились проблемы с полицией. Нас тревожат твои неприятности в школе. Мы понимаем, что наркотики стоят очень дорого и нужны тебе постоянно. Ты сейчас не в состоянии честно добывать на них деньги, то есть ты воруешь! Ты стал зависеть от людей, которых раньше сам осуждал, из дома пропадают вещи и деньги. За всё это ты несёшь полную ответственность. Кроме того, мы любим тебя и считаем, что не зря дали тебе жизнь. Но это не значит, что мы должны отказаться из-за твоей страсти от своей жизни. Поэтому, мы не можем позволить тебе медленно нас убивать. Если ты склоняешься к наркотикам, мы вынуждены нарушить твою свободу и попытаться вернуть тебя. Либо тебе придётся уйти из семьи. Но мы бы хотели твоего участия в своей собственной судьбе. Нам больно и стыдно идти против своих принципов — применять к себе насилие, но мы идём на это для тебя. Убивать себя мы не позволим!».

ПЕРЕДОЗИРОВКА НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

Самой грозной опасностью потребления наркотиков и психотропных веществ является передозировка. В этом случае может наступить смерть от остановки дыхания, сердца или перекрытия рвотными массами дыхательных путей. Важно вовремя оказать первую помощь и срочно вызвать врачей из службы «03». Признаками передозировки являются: потеря сознания, резкая бледность, нег лубокое и редкое дыхание, плохо прощупывающийся пульс, отсутствие реакции на внешние раздражители, рвота.

Этапы оказания первой помощи при передозировке наркотиков.

вызвать «скорую помощь»;

повернуть подростка на бок;

очистить дыхательные пути от слизи и рвотных масс;

следить за характером дыхания до прибытия врачей;

при частоте дыхательных движений меньше 8-10 в минуту произвести искусственное дыхание изо рта в рот.

КАК ГОВОРИТЬ с: ДЕТЬМИ о наркотиках?

Говорить с детьми о наркотиках необходимо так же, как мы говорим о любом явлении, существующем в жизни. Не нужно специально выделять тему наркотиков. Если в семье вообще принято говорить с ребенком на различные жизненные темы, то разговор о наркотиках логично впишется в общий контекст бесед и не станет чем-то из ряда вон выходящим, способным привлечь излишнее внимание ребенка, как того опасаются некоторые родители.

Вот некоторые рекомендации того, каким образом лучше строить разговор с ребенком о наркотиках:

1. Прежде всего, родителям самим необходимо изучить информацию о наркотиках. Это позволит в подходящий момент дать ребенку необходимую информацию и ответить на возникающие у него вопросы.
2. Разговор можно начать с вопроса: «Что ты слышал о наркотиках?».
3. Очень важно выслушать ребенка внимательно, не перебивая, независимо от того, что будет говорить ребенок. Важно бьггь внимательным, терпеливым и вежливым.
4. После того, как ребенок закончит свой рассказ о том, что он слышал о наркотиках, наилучшая реакция — поблагодарить его за общение («Спасибо». «Я понимаю»). Ваша спокойная, внимательная реакция даст ребенку уверенность, что он свободно может говорить с Вами на эту тему, и что Вы заинтересованы в его мнении. Это общение подобно общению с Вашим лучшим другом, но оно происходит с Вашим ребенком.
5. После того, как Вам рассказали о наркотиках, самое время дать ребенку правильную информации) о наркотиках. Помните, что здесь Вам необходимо дать ребенку верную информацию таким образом, чтобы он сам вслух принял собственное верное решение.
6. Когда Вы даете любую информацию ребенку, убедитесь, что он полностью понимает эту информацию. Полезно иногда спросить, все ли он понимает. Можно предложить привести пример того, что он только что услышал.
7. Если Ваш ребенок задает вопрос, ответ на который Вам неизвестен, очень важно не начать выдумывать ответ. Будьте честны со своим ребенком. Если возник вопрос, ответ на который Вы не знаете, честно скажите ему об этом. В этом случае есть замечательная возможность вовлечь ребенка в то, чтобы он вместе с Вами нашел ответ на этот вопрос.
8. Держите под рукой лист бумаги и ручку и позвольте ребенку записать любые возникшие в ходе беседы вопросы.
9. Говорите с ребенком не про него, а с ним.

Мы рекомендуем вам быть очень терпеливыми, разговаривая с ребенком о наркотиках, и просто следить за тем, чтобы он получал правдивые ответы на свои вопросы. Когда вы свободно говорите с ребенком на тему наркотиков, вы даете ему уверенность, что он всегда может обратиться за ответом именно к вам, а не к кому-то на улице.

При разговоре с ребенком о наркотиках, безусловно, необходимо учитывать возраст. Форма разговора должна быть доступна ему, в разговоре не должны содержаться слишком сложные и непонятные слова, а если что-то новое проговаривается, то необходимо пояснять значение нового слова.

Общение с детьми 4 — 5 лет.

Взгляды и привычки, которые формируются в этом возрасте у детей, оказывают важное влияние на решения, которые они будут принимать, став старше. В этом возрасте они стремятся узнавать и запоминать правила и хотят услышать ваше мнение о том, что такое хорошо и что такое плохо. Хотя они уже достаточно большие для того, чтобы понимать, что курение - это плохо, они еще не готовы к восприятию сложной информации об алкоголе, табаке и других наркотиках.

Расскажите, почему детям нужна здоровая пища. Попросите ребенка назвать несколько любимых продуктов и разъясните, как эта пища способствует поддержанию здоровья и силы.

Выделите время, когда вы можете все свое внимание уделять вашему ребенку. Сядьте на пол и поиграйте с ребенком, узнайте о том, что ему нравится и не нравится, дайте ему понять, что вы любите его. Тем самым вы создадите прочные отношения доверия и привязанности, которые позволят облегчить ранение не употреблять наркотики в грядущие годы.

Установите такие принципы, как необходимость играть честно, делиться игрушками и говорить правду, чтобы дети знали, какого рода поведения вы от них ожидаете.

Поощряйте вашего ребенка следовать указаниям и задавать вопросы, если он не ггонймаетуказания.

Если у вашего ребенка что-то не получается в процессе игры, воспользуйтесь этим для развития навыков преодоления проблем. К примеру, если башня из кубиков все время надает, поработайте вместе, чтобы найти возможные решения. Превращение негативной ситуации в успешную укрепляет уверенность ребенка в собственных силах.

По возможности разрешайте вашему ребенку выбирать, что одевать. Даже если одежда не совсем выдержана в цветовой гамме, вы развиваете способности ребенка к принятию решений.

Укажите на ядовитые и вредные вещества, которые обычно находятся дома и прочитайте вслух предупреждающие этикетки на продуктах. Поясните детям, что не на всех "плохих" лекарствах имеются предупреждения об опасности попадания их внутрь организма человека, а потому можно есть или нюхать только пищу или прописанное лекарство, которые им дают родители. Разъясните, что лекарства могут помочь тому, для кого они предназначены, и повредить любому другому, особенно детям.

Общение с ребенком 5-8 лет.

В этом возрасте ребенок обычно демонстрирует растущий интерес к миру, находящемуся за пределами семьи и дома. 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 человека или даже вызвать смерть. Разъясните понятие привыкания, что употребление наркотика может стать вредной привычкой, от которой трудно избавиться. Похвалите ваших детей за хороший уход за своим телом и неупотребление того, что им может повредить.

Дети должны понимать:

1. как отличаются друг от друга продукты питания, яды, лекарства и наркотики;
2. что лекарства, прописанные врачом и принимаемые под руководством ответственного взрослого, могут помогать в период болезни, но могут быть вредными при неправильном употреблении, и поэтому детям нужно держаться подальше от неизвестного вещества или емкости;
3. почему взрослые могут нить алкоголь, а дети не могут, причем даже в небольших количествах.

Общение с ребенком 9—11 лет.

С детьми этого возраста можно провести более сложное обсуждение того, почему людей. привлекают наркотики. Вы можете воспользоваться их любопытством по поводу серьезных травмирующих событий в жизни людей (типа автомобильной аварии или развода), чтобы обсудить вопрос о том, как наркотики могут стать причиной этих событий. Кроме того, дети этого возраста любят узнавать различные факты, особенно странного рода. Дети этой возрастной группы могут сильно заинтересоваться тем, как наркотики действуют на мозг или организм наркомана. Поясните, что любое вещество, принятое в излишнем количестве может быть опасным. В это время большое значение приобретают друзья, а также надлежащее положение в группе и восприятие себя другими как "нормального". Дети покидают свое узкое и лучше защищающее окружение и вступают в более многочисленную и более разобщенную толпу детей. Дети постарше могут познакомить вашего ребенка с алкоголем, табаком и наркотиками. Исследования показывают, что чем раньше дети начинают употреблять эти вещества, тем больше вероятность возникновения серьезных проблем.

Ребенок в этом возрасте должен знать следующее:

1) непосредственное воздействие приема алкоголя, табака и наркотиков на организм, включая опасность наступления комы или смертельной передозировки;

1. как и почему возникает привыкание к наркотикам, как они могут приводить к потере контроля над своей жизнью;
2. причины того, почему наркотики особенно опасны для растущего организма;
3. проблемы, которые алкоголь и другие наркотики создают не только для того, кто их принимает, но и для его семьи и мира в целом.

Отрепетируйте возможные сценарии, при которых друзья предлагают наркотики. Пусть ваши дети поучатся произносить с чувством: «Это очень вредно!» Разрешите им сослаться на вас: «Моя мама убьет меня, если я выпыо пива!». «Не хочу расстраивать родителей» - вот одна из главных причин отказа от употребления марихуаны, которую приводят дети этого возраста.

Обсудите, как реклама, тексты популярных песен и телепередачи бомбардируют их идеями о том, что употребление алкоголя, табака и других наркотиков выглядит шикарно. Убедитесь, что 'дети способны отделять мифы от реалий и похвалите их за умение мыслить самостоятельно. Ребенок, все друзья которого употребляют наркотики, скорее всего также начнет их употреблять. Познакомьтесь с друзьями ваших детей, узнайте, где они проводят время и чем им нравится заниматься. Подружитесь с родителями друзей ваших детей.

Общение с подростком 12-14 лет.

Время «конфликта поколений». Подростки руководствуются мнением ровесников и их привлекают опасности. Хотя подростки и в самом деле часто не воспринимают речей родителей, борясь за свою независимость, они нуждаются в поддержке, участии и руководстве родителей больше, чем когда-либо. Воспользуйтесь тем значением, какое молодежь придает своему социальному образу и внешности, подчеркивая -непосредственные и непривлекательные последствия употребления табака и марихуаны - например, то, что курение приводит к появлению 'плохого запаха изо рта. В то же самое время необходимо обсудить и долговременные последствия наркотиков:

* неполучение важнейших социальных и эмоциональных навыков, которые обычно приобретают в юности;
* автотранспортные происшествия со смертельным исходом и увечьями, а также повреждение печени в результате сильного пьянства;
* привыкание и смерть.

Общение с подрос! ком 15—17 лет.

Нынешние подростки многое знают о наркотиках, проводя различия не только между различными наркотиками и их последствиями, но и между пробным, случайным употреблением и привыканием. Они видят, что многие их сверстники принимают наркотики. Для того чтобы сопротивляться влиянию ровесников, подросткам нужно нечто большее, чем общая идея о неупотреблении наркотиков. В этом возрасте целесообразно рассказать подросткам о том, как употребление алкоголя, табака, наркотиков во время беременности связано с появлением дефектов у новорожденных. Им нужно услышать слова родителей о том, что любой человек может стать наркоманом и что даже несистематическое употребление наркотиков может привести к серьезным последствиям.

Как правило, подростки - идеалисты и любят слушать о том, как они могут улучшить мир. Расскажите своим детям-подросткам о том, что употребление наркотиков наносит вред не только самому наркоману, но и обществу.

Важно, чтобы родители хвалили и поощряли подростков за все то, что они делают хорошо, и за правильные решения, которые они принимают. Когда вы испытываете гордость за сына или дочь, скажите им об этом. Знание того, что их замечают и высоко ценят окружающие взрослые, оказывает мощное стимулирующее воздействие.

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ ВАШИМ РЕБЕНКОМ

1. То, что вы делаете, — имеет значение. Это од™ из основных принципов. Дети видят то, что вы делаете. Не допускайте необдуманных реакций. Спросите себя, чего я хочу достигнуть, и приведет ли это действие к нужному результату?
2. Любви не может быть слишком много. Избаловать ребенка любовью просто невозможно. То, что мы часто считаем результатом избалованности ребенка, не может быть следствием выказывания ребенку слишком большой любви. Обычно это последствие того, что любоfti, к ребенку заменяется чем-то другим, не равноценным: снисходительностью, пониженными ожиданиями или покупкой игрушек.
3. Будьте вовлечены в жизнь ребенка. Это требует времени и является тяжелым трудом, и часто это означает изменение штанов и приоритетов. Иногда это означает принесение собственных намерений в жертву тому, что необходимо сделать для ребенка. Вы должны быть с ним не только физически, но и сердцем.

Быть вовлеченным не означает делать за ребенка домашнее задание или перечитывать и исправлять его. Домашнее задание является инструментом, служащим учителю для того, чтобы узнать, учится ребенок или нет. Если вы делаете домашнее задание, вы не даете учителю узнать, усваивает ребенок материал или нет.

1. Адаптируйте ваши методы воспитания к вашему ребенку. Следите за развитием ребенка в то время, как он растет. Отмечайте, как возраст влияет на поведение ребенка.

Одно и то же стремление к независимости заставляет трехлетнего ребенка все время говорить «нет» и приучаться к пользованию туалетом. Один и тот же скачок в интеллектуальном развитии заставляет тринадцатилетнего подростка проявлять любознательность в школе и спорить с родителями за обеденным столом.

Например: восьмиклассник легко отвлекается, раздражителен. Его оценки в школе падают. Он постоянно спорит. Должны ли родители сильнее давить на него или они должны быть понимающими, так, чтобы его самооценка не пострадала?

В случае с тринадцатилетним подростком источников проблемы может быть множество. Он может быть в депрессии. Или причина может быть в недостаточном количестве сна. Или он может нуждаться в небольшой помощи в структурировании графика, чтобы у него было больше времени для занятий. У него могут быть проблемы с обучаемостью. Заставлять его учиться лучше — это не выход. В первую очередь необходимо выявить проблему. И иногда для этого могут понадобиться советы профессионалов.

1. Устанавливайте правила. Нели вы не управляете поведением своего ребенка с раннего детства, ему будет сложно научиться управлять собой, когда он вырастет, и вас не будет рядом с ним. В любое время дня и ночи вы должны быть способны ответить на три вопроса: «Где находится мой ребенок?», «Кто с ним?», «Что мой ребенок сейчас делает?». Правила, которым ваш ребенок научится у вас, помогут четко сфорулировать правила, которые он будет применять к себе.

Но вы не должны превращать это в мелочную опеку. Когда дети учатся в средней школе, вы должны позволить детям самостоятельно делать домашнее задание, совершать собственный выбор в си туациях, когда это нормально.

1. Поощряйте независимость ребенка. Определение границ помогает вашему ребенку развить чувство самоконтроля. Поощрение независимости помогает развить чувство саморегуляции. Для успеха в жизни ему будут необходимы оба.

Стремление к автономности нормально для детей. Многие родители по ошибке приравнивают независимость детей к бунтарству или неподчинению. Дети стремятся к независимости потому, чточастью человеческой природы является желание контролировать дела самостоятельно, а не находится под чьим-либо контролем.

1. Будьте последовательны. Если ваши правила меняются день ото дня непредсказуемым образом, или если вы требуете их исполнения только иногда, плохое поведение вашего ребенка целиком находится на вашей совести. Ваш самый главный инструмент в воспитании - последовательность. Определите пункты, по которым переговоры невозможны. Чем больше ваша власть будет основана на мудрости, а не па силе, тем меньше вашему ребенку захочется бросать ей вызов.

Многие родители не могут быть последовательными. Но когда родители непоследовательны, дети находятся в замешательстве.

1. Избегайте суровой дисциплины. Родители ни при каких обстоятельствах не должны бить детей. Дети, которых дома шлепают или бьют, более склонны к дракам с другими детьми. Они чаще становятся хулиганами и склонны к использованию агрессии при спорах с другими.

Есть много доказательств того, что шлепки вызывают агрессивность у детей, что может привести к проблемам в отношениях с другими детьми. Есть много других способов заставить ребенка слушаться, включая «перерыв», наказание, когда он должен перестать играть, которое действует лучше и не включает агрессию.

1. Объясняйте свои правила и решения. У хороших родителей есть ожидания относительно жизни их детей. Обычно, родители слишком много объясняют маленьким детям и слишком мало - подросткам. То, что очевидно для вас, может быть не таким очевидным для тинейджера. У него нет тех приоритетов, суждения или опыта, которые есть у вас.

Например: шестилетний ребенок, очень активный и умный, отвечает в школе на задания учителя, не давая возможности высказаться другим детям, и слишком много болтает в классе. Его учитель должен разобраться с проблемой в поведении этого ребенка. Он должен с ним поговорить. Родители должны встретиться с учителем и выработать коллективную стратегию. Ребенок должен понять, что он должен давать другим детям возможность отвечать на вопросы.

1. Уважительно обращайтесь со своими детьми. Лучший способ добиться уважения от ребенка - это обращаться уважительно с ним самим. Вы должны быть также вежливы с вашим ребенком, как и с кем-нибудь еще. Уважайте его мнение, говорите с ним вежливо, обращайте внимание на то, что он вам говорит, общайтесь с ним доброжелательно. Старайтесь благодарить его, когда можете. Дети общаются с другими людьми так же, как их родители общаются с ними. Ваши отношения с вашим ребенком — основа его будущих отношений с другими людьми.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ОБЩЕНИЮ С РЕБЕНКОМ

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?

1. 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 просто знать, чем именно занят ваш ребенок.

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?»

1. 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 необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач.

Помните, что, поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от употребления наркотиков.

1. Дружите с его друзьями.

Очень часто ребенок впервые пробует психоактивные вещества в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить.

Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже надо привлечь к полезным занятиям.

1. 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.

Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений.

ДЕТЕЙ УЧИТ ТО, ЧТО ИХ ОКРУЖАЕТ

Если ребенка часто критикуют — он учится осуждать.

Если ребенка часто хвалят - он учится оценивать.

Если ребенку демонстрируют враждебность — он учится драться.

Если с ребенком честны - он учится справедливости.

Если ребенка часто высмеивают - он учится быть робким.

Если ребенок живет с чувством безопасности — он учится верить.

Если ребенка часто позорят - он учится чувствовать себя виноватым.

Если ребенка часто одобряют-он учится хорошо к себе относиться.

Если к ребенку часто бывают снисходительны - он учится быть терпеливым.

Если ребенка часто подбадривают - он приобретает уверенность в себе.

Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя необходимым - он учится находить в этом мире любовь.

Не говорите плохо о ребенке - ни при нем, ни без него.

Концентрируйтесь на развитии хорошего в ребенке, так что в итоге плохому не будет оставаться места.

Всегда прислушивайтесь и отвечайте ребенку, который обращается к вам.

Уважайте ребенка, который сделал ошибку и сможет сейчас или чуть позже исправить ее.

Будьте готовы помочь ребенку, который находится в поиске и бьггь незаметным для того ребенка, который уже все нашел.

Помогайте ребенку осваивать неосвоенное ранее. Делайте это, наполняя окружающий мир заботой, сдержанностью, тишиной и любовью.

В обращении с ребенком всегда придерживайтесь лучших манер — предлагайте ему лучшее, что есть в вас самих.

А в народе говорят: «На самом деле в отношениях с детьми всё не так сложно: хотите хороших детей — будьте хорошими родителями».

В наше время нельзя просто БЫТЬ родителем - им нужно СТАТЬ, пройдя родительские университеты.

Родители нс имеют права прощать детям злых шалостей, закрывать на них глаза.

Может ли человек вырасти, не совершив ни одной ошибки? Да нет, конечно. Дети еще так мало знают о мире... И многого не умеют, например, анализировать свои поступки, предвидеть их последствия. Но не стоит и приуменьшать их возможностей. Порой наши несовершеннолетние дети просто поражают хитроумием при планировании какой-нибудь проделки. Взрослые должны з'меть отделить проступки, совершенные по неведению, от тех, что совершены по злому умыслу.

Проиллюстрируем высказывание следующим примером: «Ребята невзлюбили учительницу литературы и решили над ней посмеяться - натерли салом классную доску. Вызвала она ученика к доске, а мел не пишет. То-то было смеху в классе... Но дета ведь не задумались над тем, что эта учительница, над которой они решили потешиться, полночи на кухне проверяла их же тетрадки, а до того сделала свои домашние дела - накормила семью. Утром прикорнула, поспала пару часов и поспешила к ним, чтобы дать им новые знания, чтобы они сделали шаг вперед в своем развитии. И вместо благодарности получила от них эту гадость».

Иногда родителям очень хочется «не заметить» какого-нибудь проступка ребенка: устали, нет сил' на серьезный разговор. Но родители не имеют права прощать детям злых шалостей, закрывать на mix глаза. Дета обидели чужого человека - придет время, обидят и родителей. Это одна беда. А вторая - кем же станут дети в условиях безнаказанности? Родители воспитывают детей не только, когда читают мораль, а и собственным примером. Если родители равнодушны, им безразлично - значит, они это одобряют, а дети чувствую безнаказанность и одобрение, совершают «злые» поступки.

Это очень грудная задача - воспитать чувство ответственности.

Именно потому, что дети воспитываются - впитывают в себя - стиль жизни семьи, атмосферу в школе, во всем обществе. И не всегда это общество оказывается на высоте, преподавая уроки безответственности. Вот один из примеров, к сожалению, многочисленных: юные супруг и родили ребенка, но не собираются из-за этого события сильно менять свою жизнь. У них свои молодые интересы! Но нет большего преступления, чем родить дитя просто ради того, чтобы родить. Божье дело свершилось, человек пришел в этот мир - теперь за него несут ответственность, прежде всего родители.

И как бы родители ни устали, вечером обязательно надо проверить дневник. Утром дали наказ - вечером необходимо спросить, что сделано. Забыли? Знайте: расплата последует очень скоро. У родителей огромная зона ответственности. Но некоторым удобнее в зоне безответственности: вечер, тапочки, телевизор, а дальше - трын-трава. Сын что-то натворил? Ах, нет сил разбираться. Ведь в каждой семье и у каждого родителя бывают такие моменты??? И как же тогда ожидать, что ребенок вырастет ответственным человеком? Если упустить возраст, когда формируется чувство ответственности - а это младенческие годы - никакой Песталоцци уже не сумеет воспитать человека ответственным.

В воспитании детей родители должны держаться одной линии.

В отношении к своим детям родители должны держаться одной линии - чтобы они не натворили, как бы не набедокурили, если осознают свою вину и готовы понести ответственность, то с ними можно говорить. Родители должны быть заинтересованы в том, чтобы ребенок вырос человеком, гражданином. Именно поэтому родители, разобравшись, должны требовать наказания, которое заслужил ребенок. Родители должны быть заинтересованы в том. чтобы из ребенка получился достойный человек. И когда ребенок это видит, то понимает: его положение в хорошем смысле безвыходное. И начинает лучше учиться, ответственно поступать. Родители должны чувствовать ответственность за ребенка, но и с ребенка ответственности никто не снимает, ведь никто хуже его самого не изуродует себе жизнь, не испортит здоровье.

Дети должны захотеть быть здоровыми и красивыми.

Здоровье - одна из первейших ценностей. И мы должны уметь сделаться здоровыми людьми. Здоровье - это социальная составляющая отношения человека к обществу. Спорт, танцы, другие активные увлечения - все это сохраняет здоровье, увлеченному человеку не придет в голову напиваться, нюхать ПАВ, искать наркотики. Человек, уродующий свое здоровье, подкладывает свинью не только себе лично, но и всему обществу.

Здорового ребенка легче, интереснее учить. У здорового нет комплексов, которыми опутан больной ребенок. Тот много пропускает, отстает, после чего трудно возвращается в коллектив.

Педагоги должны создавать такую ауру в своем коллективе, чтобы кавдому хотелось быть здоровым и красивым. Но почему-то многие родители сегодня считают, что такие заботы - только для педагога. В своей беготне за убегающим временем - молодость проходит!

* за заработком они часто забывают, что ребенок живет сегодня - и сегодня, а не послезавтра хочет ввдеть папу и маму, прижаться к ним, может быть, рассказать что-то тайное, тяжелое, что мучает и пугает.

Поведение ребенка - всегда посыл.

Его надо ловить, «считывать», это информация к размышлению. Дети редко сами откроют свои проблемы, они могут стесняться, могут бояться упрека: а что, сам ты не можешь с этим справиться? Они скорее ведут себя так, чтобы мы «прочитали»: «Да неужели вам не нужны мои проблемы?»

В отношении к детям обычно можно заметить такую линию: пока ребенок хорош, его не замечают. И только если он нарушает привычный ход жизни, родители спохватываются. К сожалению, устранение родителей как воспитателей идет однозначно. «У меня нет времени на воспитание!» А ведь мы воспитываем всегда - и отсутствием внимания тоже. А потом ужасно сердимся на детей за эгоизм, холодность, плохую успеваемость, пристрастие к Интернету или наркотикам.

Папа! Когда ты входишь в дом, вспомни, пожалуйста, такие слова: «Осторожно, дети!» Кем бы ты ни работал, дома забудь об этом, здесь ты, прежде всего родной человек, от которого ждут тепла и помощи. Для этого не нужно увольняться с работы. Достаточно одного папиного часа, если он, конечно, пришел не к телевизору, не к кружке пива, а к своему чаду. И так с ним проведи этот час, чтобы завтра вечером ребенок у двери стоял, дожидаясь тебя. Нужно не уделять время ребенку, а жить его жизнью. Как можно отстраниться от интересов собственного сына или дочери? Ведь они сразу это чувствую т. Им больно. Это одна сторона «медали». А вот и вторая: дети - всегда копии своих родителей.

Не случайно педагоги и психолога так много внимания уделяют роли папы в воспитании детей. А связано это с тем, что в воспитании у нас полный матриархат. Женщины все взяли на себя - они «делают» с детьми уроки, ходят на родительские собрания, они нас лечат, учат, мужчина в школе и по сей день большая редкость. Женщины все взвалили на себя, отсюда и сыновья их перестали вырастать мужиками. И сами же оправдывают мужей: «У нас папа - добытчик». Но он еще и защитник, и опора. Отец может отсутствовать дома и все равно влиять на воспитание. Для этого папа должен рассказать сыну, где он работает, что делает, почему так занят: «Вот почему я с тобой так мало бываю».

И еще раз хочется напомнить: дети - всегда копия родителей. Задумайтесь, каким же должен быть оригинал

Памятка для родителей: JWH и MDPV

В последние годы, из Китая в Россию заходит непрекращающийся поток новых наркотиков, расходится по стране почтовыми отправлениями, а непосредственная торговля ведется через сеть интернет. Названия этих наркотиков на слэнге: спайсы и соли. Бороться с ними сложно, потому что их с запозданием включают в список запрещенных, а также потому что распространение происходит через интернет, и организаторы сами не прикасаются к наркотикам. Основные потребители - молодежь 1989-1999 г.р.

Наркотики эти чрезвычайно опасны, так как доступны, просты в употреблении, и действуют в первую очередь на психику.

Государство не способно оградить наших детей, поэтому мы обязаны защитить их сами. Кроме нас этого никто не сделает.

Не будьте беспечны, не думайте, что это может коснуться любого, но не вас. Запомните - наркотики не выбирают, сын учительницы или дочь генерала. И основная причина наркомании - доступность наркотиков.

Ситуация осложняется еще и тем, что на эти виды наркотиков, в России не существует тестов, поэтому, тестирование проводимое сегодня в учебных заведениях, совершенно не отражает реального положения дел.

**Что необходимо знать родителям**

Самые распространенные среди молодежи наркотики – курительные смеси JWH (план, дживик, спайс, микс, трава, зелень, книга, журнал, бошки, головы, палыч, твердый, мягкий, сухой, химия, пластик, сено, липкий, вишня, шоколад, россыпь, рега, дым, зеленый флаг, ляпка, плюха и т.д.) являются синтетическими аналогами каннабиноидов, но в разы сильнее.

Действие наркотика может длиться от 20 минут до нескольких часов.

Сопровождается кашлем (обжигает слизистую)

Сухостью во рту (требуется постоянное употребление жидкости),

Мутный либо покрасневший белок глаз (важный признак! наркоманы знают, поэтому носят с собой Визин, и другие глазные капли)

Нарушение координации

Дефект речи (заторможенность, эффект вытянутой магнитофонной пленки)

Заторможенность мышления (тупит)

Неподвижность, застывание в одной позе при полном молчании (если сильно обкурился, минут на 20-30)

Бледность

Учащенный пульс

Приступы смеха

В связи с тем, что дозу не просчитать (разные - продавцы, составы, формулы, концентрация) возможны передозировки, которые сопровождаются тошнотой, рвотой, головокружением, сильной бледностью, до потери сознания, и могут привести к смерти.

После употребления, в течение нескольких дней и дольше:

Упадок общего физического состояния

Расконцентрация внимания

Апатия (особенно к работе и учебе)

Нарушение сна

Перепады настроения (из крайности в крайность)

Из опыта:

Основная примета – подросток начинает пропускать уроки, падает успеваемость, вообще перестает ходить в школу. Все время врет. Появляются друзья, о которых не рассказывает. При разговоре с ними по телефону уходит в другую комнату, или говорит что наберет позднее. Появляется раздражительность до ярости, уходит от любых серьезных разговоров, уходит от контакта с родителями, отключает телефоны. При постоянном употреблении становится очевидной деградация. Думает долго, неопрятен, постоянно просит деньги, залезает в долги начинает тащить из дома. Теряет чувство реальности, развивается паранойя.

Обкуренные подростки, зимой зачастую тусуются в подъездах и компьютерных клубах.

Употребление курительных смесей - частая причина подростковых суицидов. Как правило, выходят из окон. Это не значит, что подросток хотел свести счеты с жизнью, возможно он просто хотел полетать.

И еще. В 99% случаев употреблять курительные смеси начинают те, кто уже курит сигареты.

Покупают эти наркотики или через интернет, или у сверстников. Как правило, подростки заходят на известные сайты торгующие наркотиками, набирая в поисковике несколько ключевых слов, получает контакт, списывается через скайп или аську, делает заказ, ему тут же сообщают номер счета, он оплачивает через терминалы, и ему сообщают, где забрать спрятанные наркотики.

На слэнге – поднять закладку, найти клад. Те же самые действия можно осуществлять ВКонтакте, одноклассниках и т.д. Зачастую, информацию считывают со стен домов, когда видят надписи: Легал, Микс, Куреха, План и т.д. и номер аськи, реже - телефон.

Для подростков это все представляется интересной игрой. Для того чтобы понять, что ваш ребенок покупает наркотики, достаточно проверить его переписку, они ее как правило не стирают.

Сверстники, одноклассники, которые начинают торговать наркотиками в школе, сразу же становятся заметны, у них появляется другие телефоны, айпады, ноуты, они лучше одеваются. К ним обращаются старшие. Они становятся негативными лидерами, и , как правило, у позитивно настроенных детей не хватает аргументации эту ситуацию переломить.

Из опыта:

Подросток, начавший торговать наркотиками, и использующий это занятие как способ коммуникации со старшими и самоутверждение среди сверстников, никогда не откажется от этого занятия добровольно.

Как выглядит этот наркотик

JWH заходит сюда в виде реагента (концентрат). Этот реагент - порошок, похож на обычную соду. Его разводят разными способами, и наносят (опрыскивают) на «основу». Чаще всего, «основа» - обычная аптечная ромашка. Может быть мать и мачеха и вообще любая аптечная трава. Иногда, для вязкости перемешивают в миксере с черносливом или табаком для кальянов. Но, молодые потребители как правило, берут готовый наркотик.

Самый распространенный способ употребления курительных смесей – маленькая пластиковая бутылочка с дыркой (если такие бутылочки с прожженной дыркой находят в школьных туалетах, это самый верный признак того, что в школе употребляют наркотики). Так же, смеси иногда курят через разные трубочки. Их, как правило, держат при себе, и от них ужасно воняет. Иногда, прежде чем зайти домой, подросток оставляет такую трубочку в подъезде (в щитке).

Важно.

Алкоголь, и даже пиво, потенцирует действие наркотика. Человек дуреет, отключается вестибулярный аппарат, теряет пространственную и временную ориентацию, и напрочь отшибает память. У подростков встречается часто.

Из опыта:

Ни один из употребляющих курительные смеси не считает себя наркоманом. У него напрочь отсутствует самокритика, у них трудно идет мыслительный процесс, они общаются только с себе подобными, поэтому убеждены, что курят все.

Сначала хватает одной – двух затяжек. Затем увеличивается частота употребления. Потом доза. Разгоняются быстро. Позднее, начинают курить неразведенный реагент. С этого момента наркоман уже не может обходиться без смеси и испытывает невероятный дискомфорт и беспокойство, если наркотика нет при себе.

Приходят в себя очень долго. Как правило, проходит несколько месяцев, прежде чем начинают адекватно оценивать происходящее. Нам случалось наблюдать необратимые последствия употребления курительных смесей.

Этот ролик можете показать своим детям (ВИДЕО)

http://www.youtube.com/watch?feature=player\_embedded&v=PNVLPJtHNRM

Отдельно обратите внимание на ссылку. Этот страшный случай произошел после первого употребления.

MDPV

Также, в молодежной среде популярны еще более страшные наркотики, МДПВ (соли, легалка, скорость, свист и т.д.).

Опасность этих наркотиков заключается в их доступности и простоте употребления (нюхают, реже курят, разводят в любой жидкости и пьют, и самое страшное – колют в вену).

Очень сложно просчитать дозу и при передозировках солями процент летального исхода значительно выше, чем при передозировках опиатами. И, пожалуй, самое страшное – наркотики эти действуют на психику и разрушают личность. При употреблении солей человек стремительно деградирует, и деградация эта имеет необратимые последствия.

Что необходимо знать родителям

Если курительные смеси можно какое-то время употреблять незаметно, то начавшего употреблять соли видно сразу.

Под воздействием сразу и в течение несколько часов после употребления:

Дикий взгляд

Обезвоживание

Тревожное состояние (ощущение что за тобой следят, что за тобой пришли)

Дефекты речи (судорожные движения нижней челюстью, гримасы)

Отсутствие аппетита

Галлюцинации (как правило слуховые)

Жестикуляция (непроизвольные движения руками, ногами, головой)

Полное отсутствие сна

Невероятный прилив энергии (желание двигаться, что-то делать, все действия, как правило, непродуктивны)

Желание делать какую-либо кропотливую работу (как правило, начинают разбирать на составляющие сложные механизмы).

Возникает бредовые идеи (например, поуправлять миром)

И все это сопровождается искренним гонором, высокомерием и полным отсутствием самокритики.

Позднее – резкая потеря веса (за неделю до 10 кг.).

Вне приема наркотиков – чрезмерная сонливость (спят по нескольку суток).

Сильный упадок настроения, депрессия, суицидальные настроения.

Неопрятный внешний вид.

Вылезает «побочка» - лицо покрывается угревой сыпью и прыщами.

Часто опухают конечности и лицо.

Резкий спад интеллектуальных возможностей, и постоянное вранье.

Передозировки

Глазами токсикологов.

В течение 2010 – 2012 гг. мы наблюдаем стремительный рост количества острых отравлений синтетическими наркотиками психостимулирующего действия. Тяжесть отравления заключается в развитии острого психоза и нарушений жизненно-важных функций, в том числе нарушений сердечной деятельности (резкое повышение, затем падение артериального давления, учащенное сердцебиение, недостаточность кровообращения), острой дыхательной недостаточности; в некоторых случаях (4-5% больных) развивается острая почечная или печеночно-почечная недостаточность. Однако наиболее тяжелое проявление данного отравления – неуправляемая гипертермия (до 8% больных) и развитие отека мозга. При повышении температуры тела более 40-41ºС у больного быстро развивается отек головного мозга, острая дыхательная и сердечно-сосудистая недостаточность, больной умирает через несколько часов.

К сведению: количество поступивших с передозировками, увеличивается в полтора-два раза каждый месяц. Летальность очень высокая. Иногда требуется интенсивная терапия в реанимации, больные нуждаются в гемодеализе. Острое психотическое состояние удается снять в течение 24-48 часов, но часть больных из него не выходит, и нуждается в длительном лечении, в условиях психиатрического отделения.

Когда необходимо вызвать «Скорую помощь» при отравлении наркотиками психостимулирующего действия? Достаточно одного показания из перечисленных:

1. Сознание: отвечает только на болевые раздражители или сознание отсутствует

2. Боль в груди по типу стенокардической (давящая, сжимающая)

3. Судороги похожие на эпилептические, даже однократные

4. Температура более 38, не спадающая после 15 минут покоя или более 40 при однократном измерении

5. ЧСС более 140 в 1 мин в течение более 15 минут

6. Артериальное давление: систолическое менее 90 или более 180, диастолическое более 110 при двух измерениях с интервалом 5 мин

7. Спутанность, выраженная ажитация или агрессия без улучшения в течение 15 мин

Покупают эти наркотики по той же схеме, что и JWH

Как выглядит этот наркотик

Как кристаллический порошок. Похож на сахарную пудру. Цвет от ярко белого до темного.

Хранят в доме как правило в туалете, в вентиляции, на балконе, под напольным покрытием, в постельном белье, или в подъезде на своем этаже. У каждого есть специальная коробочка или мешочек, где хранятся шприцы, капли, и все что нужно для употребления.

Из опыта:

У подростков, начинающих употреблять, меняется поведение. Отпрашиваются в ночные клубы, постоянно нет дома. Могут исчезать на несколько дней. Возвращаясь, очень долго спят, и нападает жор.

Позднее возникает подозрительность, звуковые и зрительные галлюцинации. Когда на притоне несколько человек, паранойя становится коллективной. Как правило, закрывают шторы, окна и двери, всего боятся.

Слушают громкую, быструю музыку без слов, или рэп.

По ночам не спят.

Употребляя дольше, пропадают из дома надолго. Не отвечают на звонки. Повышается агрессивность. Не отдают себе отчета в происходящем.Общаются свысока, с гонором.

Галлюцинации становятся сильнее, и могут подтолкнуть на издевательства и убийство. В таком состоянии держат под рукой оружие. Могут бросится даже на мать.

Никто из солевых никогда не знает сегодняшнюю дату.

Часто держат при себе глазные капли «Тропикамид», «Метриоцил», «Цикломед». Добавляют в раствор, используют как пролангаторы.

Под воздействием гипертрофируются все черты характера.

По реабилитации:

Солевые – самая тяжелая позиция. Добросовестные наркологи честно говорят, что не знают что делать. Пока их просто прокапывают.

Из опыта:

Солевых на реабилитации много. В какой-то момент, на излете (в конце действия), они бывают достаточно внушаемыми, и соглашаются с родителями поехать на реабилитацию.

Приходят в себя очень долго. Яснеет в глазах месяц на третий, четвертый, вылазят все болезни. Большинство продолжает думать только о наркотиках. Некоторым снится во сне, что он под воздействием.

Выйдя из центра, стараются употребить в первый же день. Когда через день-два привозят обратно, все видят, как стремительно человек деградировал. Много наблюдая, убежден, что в большинстве случаев, систематическое употребление МДПВ приводит к необратимым последствиям.

Половина из солевых поступает к нам из психбольниц, многие уже с диагнозом – шизофрения.

Методик работы с солевыми нет. Пока вижу единственное – закрытое помещение, и отсутствие доступа наркотиков. Это шанс. И каждый день, проведенный без наркотиков, к шансу что-то добавляет.

Что еще важно понимать

Считается, что курение JWH, имеет свою симптоматику и не вызывает столь быстрого привыкания, как употребление МДПВ. Но! Последнее время, в JWH, на стадии приготовления, добавляют составляющие МДПВ. Это резко меняет воздействие при употреблении, и возникает моментальное привыкание. Мы это поняли из опыта, и этот момент подтвердили токсикологи. Выжившие при передозировках утверждали, что употребляли JWH, а анализы показывали МДПВ!

Так выглядит поведение солевых наркоманов (ВИДЕО)

http://www.youtube.com/watch?feature=player\_embedded&v=4VWWf36PA9U

Вот еще одна сильная история.

http://www.znak.com/hmao/news/2013-03-18/1003451.html

PS

Вы спросите: что делать?

Первое и обязательное условие - любым способом лишить доступа к наркотикам.

Дальше отдельная тема. Потом распишем.

PPS

Если появятся вопросы, Евгений Ройзман готов отвечать в своем ЖЖ и в ФБ

Facebook http://www.facebook.com/roizmangbn

ЖЖ <http://roizman.livejournal.com/>

Риталин

Риталин выпускается в маленьких таблетках, похожих по форме и размеру на аспирин. На таблетках написано слово «Ciba» — название производителя. Таблетки по 5 мг бледно-жёлтые, таблетки по 10 мг — бледно-зелёные, а таблетки по 20 мг — белые и светло-жёлтые.

По медицинскому описанию они являются стимуляторами центральной нервной системы. Однако, даже производитель во вкладыше допускает, что никто на самом деле не знает, как он влияет на организм: «Механизм действия на человека полностью не изучен...»

Наркоманы перемалывают его в порошок, чтобы можно было нюхать. Риталин растворим в воде, его легко перевести в жидкую форму и сделать укол.

Как заметила администрация Агентства по борьбе с наркотиками, «утечка из законных каналов распространения фармацевтической продукции является единственным источником метилфенидата, доступным для принимающих». Другими словами, каждая таблетка, принятая наркоманом в исходном ли виде, в порошке ли или же в растворе, появилась на свет на фармацевтической фабрике. Ни одна из них не была изготовлена кустарным способом.

Другие названия риталина:

• Диетические пилюли

• Пилюли для бодрости

• Калики

• Витамины

• Колёса

• Транки

• Витамин Р

Вначале всё кажется простым. Школьник немного отстаёт в учёбе. Контрольные — надо готовиться. Ему придётся готовиться всю ночь, чтобы был хоть какой-то шанс получить зачёт. Кофе взвинчивает ему нервы, но многие его друзья принимают эти таблетки, которые как раз дают необходимую энергию. Так почему бы не воспользоваться этим? Пара долларов за таблетку — и целая ночь учёбы, ощущение «сфокусированности».

Возможно, так всё и начинается, но заканчивается это всегда по-другому.

Некоторые школьники вдыхают его, как кокаин, чтобы происходило более быстрое впитывание. «Из-за него можно не спать часами», — сказал один из них.

Подобно кокаину и любым другим стимуляторам, это прекрасное «чувство полёта» неизбежно приводит к «слому», к чувству усталости и утомления, к снижению уровня восприятия и бодрости. Один школьник, принимающий аддерал (ещё один стимулятор, которым часто злоупотребляют в школах), объяснил, что это чувство «предельной ясности» на следующий день сменяется ощущением «раздавленности и выжатости». Как сказал один из тех, кто употреблял риталин: «После приёма я впадаю в ломовую кому».

Конечно же, после приёма становится ясно, что от этого ощущения «выжатости» можно избавиться только с «помощью» ещё одной таблетки, которая и вернёт вас «к жизни». Так это и продолжается. Затем дозы растут или их увеличивают из-за спешки. Привыкание возрастает, и нужны еще большие дозы. При приёме в этих значительных дозах риталин может привести к конвульсиям, головным болям и галлюцинациям. Сильнодействующие амфетаминоподобные вещества могут привести даже к смерти, как во многих трагических случаях, когда дети умирали от сердечного приступа из-за повреждения сердца, вызванного приёмом этого наркотика.

Воздействие риталина

Это амфетаминоподобное вещество оказывает на организм то же воздействие, что и другие формы активаторов — потеря аппетита, бессонница, ускорение сердцебиения. Злоупотребление этими наркотиками, особенно при употреблении через нос и в форме уколов, наносит организму ещё больший ущерб. Нагрузка на сердце может стать фатальной.

Один подросток, принимавший риталин, скончался от сердечного приступа прямо во время катания на скейте.

При введении риталина шприцем есть такая опасность как содержание в таблетке мелких частиц нерастворимого наполнителя, хоть и сам риталин полностью растворяется в воде. Эти нерастворимые вещества блокируют мелкие кровеносные сосуды, нанося серьёзные повреждения лёгким и глазам.

Кроме физического разрушения организма, даже недолгое употребление риталина вызывает тяжёлое эмоциональное состояние. Галлюцинации и психотическое поведение являются обычными проявлениями. Исследователь из Техаса обнаружил, что употребление риталина может быть связано с увеличением риска раковых заболеваний. Эти исследования показали, всего через три месяца у каждого двенадцатого из детей, принимавших метилфенидат, появлялись генетические изменения, связываемые с увеличением риска раковых заболеваний.

Большие дозы риталина вызывают такие же симптомы, что и других стимуляторов, в том числе подёргивание конечностей и мышц, паранойю и ощущение ползающих под кожей жуков или червей.

У одного семнадцатилетнего подростка после вдыхания толчёных таблеток риталина и бодрствования на протяжении нескольких суток произошёл психотический срыв: он убил своих родителей и серьёзно ранил брата и сестру.

Самое худшее то, что риталин может вызывать нерегулярное сердцебиение, что обычно приводит к смерти.

К сожалению, риталин и подобные ему лекарства, «гиперактиваторы», найти можно практически везде. Если вы учитесь в ВУЗе или в старших классах, то почти наверняка у вас «под рукой» будут широко открытые каналы «поставок» от продавцов (ваших одноклассников или сокурсников), которые будут рады нажиться на вас.

В некоторых школах 20% учеников принимают наркотики регулярно. Агентство по борьбе с наркотиками обнаружило, что в некоторых из этих школ наркотиков больше, чем в ближайших аптеках.

Почему они так распространены? Потому что некоторым из «друзей» потенциальных потребителей очень просто взять несколько таблеток, назначенных младшим братьям и сестрам этих «друзей», подменить их и продать по 5 долларов за штуку. Или, многие школьники очень рады получить быстрое лечение, рассказав школьной медсестре о том, что у них «расстройство обучения» или о том, что они не могут сконцентрироваться», после чего они получают рецепты на таблетки, откладывая запасы на будущее и распространяя излишки своим друзьям.

И хотя законы запрещают неограниченное распространение этих мощных стимуляторов\*, факт остаётся фактом: эти препараты можно получить практически где угодно. Так называемый «детский кокаин» распространяется, как конфеты.

Риталин легко достать, и он дешёвый. Его берут в аптеке по чужому рецепту, по рецепту, сворованному у брата или сестры, или по поддельному рецепту, а затем продают. Цена варьируется от доллара в школе до 20 — на чёрном рынке.

Сравнение риталина с кокаином — это не просто слоган. Риталин химически похож на кокаин. При введении в форме раствора, он даёт «встряску», за которой гонятся наркоманы.

В 2000 году Агентство по борьбе с наркотиками обнародовало результаты исследования, в котором людям давали кокаин и риталин. Люди, на которых проводили испытания, не смогли определить разницу. Агентство по борьбе с наркотиками пришло к выводу, что «эффект приёма этих продуктов практически идентичен».

Исследования, проведённые Агентством по борьбе с наркотиками, выявили, что те, кто употребляет риталин и аналогичные препараты, «в течение жизни очень и очень часто переключаются на кокаин».

Поскольку привыкание нарастает, злоупотребление риталином может привести к переходу на более сильные наркотики для поддержания состояния на том же уровне. Когда эффект от приёма начинает ослабевать, человек может переключиться на более сильные наркотики, чтобы отстраниться от того нежелательного состояния, которое изначально вынудило его принять препарат.

Сам по себе риталин не приводит к тому, что человек начинает принимать другие наркотики: люди принимают наркотики для того, чтобы избавиться от нежелательных ощущений. Приём препаратов ненадолго прячет проблему (только на время пока человек на пике действия препарата). Потом «приход» заканчивается, и проблема или нежелательная ситуация возвращаются, но бьют с большей силой, чем раньше. И человек может перейти на более сильный наркотик, поскольку риталин больше «не действует».

Изучение 500 студентов в течение 25 лет показало, что те, кто принимал риталин, с гораздо большей вероятностью перейдут в дальнейшем на кокаин и другие стимуляторы.

Согласно исследованиям 2005 года у тех подростков, которые злоупотребляют предписанными препаратами, по сравнению с теми, кто не употребляет их, вероятность перехода на героин выше в 12 раз, на экстази — в 15 раз, a на кокаин — в 21 раз.

В США Метилфенидат также классифицирован как контролируемая наркотическая субстанция допустимая к медицинскому применению, но имеющая высокие шансы неправильного использования из-за его потенциала в развитии эффекта привыкания.

Метилфенидат в России и ряде других стран (Турция, Оман, Нигерия и др.) изъят из оборота лекарственных средств. В то же время, в некоторых странах (в частности, в США и Израиле) используется для лечения СДВГ.

еще одна РЕКЛАМНАЯ статья

еще о риталине

Риталин – это общее название метилфенидата. Он классифицирован управлением по лекарственным препаратам США, как препарат второй группы на равне с кокаином, морфином и амфетаминами. Риталин запрещён подросткам из-за своего стимулирующего эффекта.

Даже когда риталин или амфетамин используется по назначению врача, он может иметь серьёзные побочные действия, включая невроз, бессонницу, расстройство аппетита, изменение пульса, проблемы с сердечно-сосудистой системой, потерю веса.

Производители подтверждают, что риталин вызывает зависимость.

В июне 2005 года управление США по борьбе с наркотиками выпустило серию рекомендаций с предостережениями о том, что риталин и его производные могут вызывать галлюцинации, мысли о суициде, психотическое поведение, а так же агрессивное поведение и насилие по отношению к окружающим.

Один из авторов описал это так: «Родителям никогда не говорят: “Да, кстати, дети почему-то умирают из-за того, что приняли предписанное им врачом лекарство”, или “Между прочим, дети, принимающие стимулирующие препараты, в два раза чаще садятся на иглу”, или же “треть детей, которые принимают это лекарство, начинают проявлять симптомы навязчивого компульсивного поведения в течение первого года приёма этих лекарств”». Детей подсаживают на риталин.

еще чуть-чуть

Метилфенидат (риталин) - психостимулятор неамфетаминового ряда. Препарат находится в списке 1 перечня наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в России, и производящее фармакологические эффекты, подобные воздействию амфетамина и кокаина.

Согласно информации Управления по борьбе с наркотиками США, уличное злоупотребление метилфенидатом стало серьёзной проблемой. Введённый в американские школы в 1960-х годах, сейчас этот препарат стоит у наркодельцов от 10 до 15 долларов за дозу, хотя производство этого вещества в подпольных лабараториях не зафиксировано. Соединенные Штаты потребляют 85% от общего объема производства метилфенидата (риталина).

В 2002 году Парламентская Ассамблея Совета Европы отметила высокий уровень легального потребления метилфенидата в Бельгии, Германии, Исландии, Люксембурге, Голландии, Швейцарии и Соединенном Королевстве. Число британских детей, которым прописаны стимуляторы, увеличилось на 9200% за период с 1992 по 2000 годы, тогда как в Австралии число выписанных рецептов на стимуляторы для детей возросло за последние 20 лет в 34 раза. Во Франции за период с 1989 по 2002 год число детей с диагнозом «гиперактивность» выросло на 600%. В Мексике уровень продаж метилфенидата подскочил на 800% за период с 1993 по 2001 годы.

Таблетки для поумнения. Ноотропы и стимуляторы $( document ).ready(function() { var dateDiv = $('#currentDate').html(); dateDiv = "26 марта 2010" + dateDiv; $('#currentDate').html(dateDiv); }); 26 марта 2010 2258 /\*function ASE\_clickOnPrintBtn() { \_gaq.push(['\_trackEvent', 'Print', 'Print', location.href]); }\*/ 0ВКонтакте0FacebookTwitter0Одноклассники0Мой Мир0Google+ var myShare = document.getElementById('YaShare5388'); var share = Ya.share2(myShare, { theme: { services: 'print\_it,vkontakte,facebook,twitter,odnoklassniki,moimir,gplus', counter: true, lang: 'ru', size: 's', bare: false }, hooks: { onready: function () { var id = $(myShare).attr('id'); var url = '/article/article/print?id=16928'; if (url != '#') { var print\_code = ''; } else { var print\_code = '

'; } jQuery(print\_code).prependTo('#YaShare5388 .ya-share2\_\_list\_direction\_horizontal'); }, }, }); function ASE\_clickOnPrintBtn() { \_gaq.push(['\_trackEvent', 'Print', 'Print', location.href]); } function doc\_print\_system() { window.print(); return false; } Сохранить себе: Полезно $(document).ready(function() { $(".id2-polezno.top").click(function(e) { ASE\_JS.showTrace("Отсылаем событие ГА для кнопки 'Полезное' вверху."); \_gaq.push(['\_trackEvent', 'poleznoe', 'click', 'top', null, 'true']); }); }); Статьи по теме Обязательное психиатрическое освидетельствование медработников 95 Стационарозамещающие технологии 37 Методы контроля стерилизации 47 «Сименс Финанс» помогает развитию медицины в Ставрополье 46 Фармакотерапия в стационаре 158 Термин «ноотропный» в переводе с греческого означает «меняющий разум». Вещества, причисляемые к ноотропам (cognitive- или neuroenhancers) действуют на высшие интеллектуальные способности человека, в ряде случаев заметно усиливая их. Естественно, такие свойства ноотропов приковывают к ним самое пристальное внимание. Активность фармацевтических компаний подогревается наличием двух огромных рынков сбыта: пожилых людей, страдающих от неминуемых возрастных дегенеративных проблем, и разнообразных здоровых служащих и учащихся, желающих повысить успеваемость в самом широком смысле слова. Мотивы и практики этой второй группы особенно интересны. Сегодня термин «ноотропы» употребляют в первую очередь для обозначения веществ, действующих на сознание относительно мягко, без нежелательных с точки зрения медицины побочных эффектов. Но мы не будем ограничиваться такими рамками, ведь улучшает мышление множество субстанций, употребляемых человечеством с древнейших времён. Поэтому прежде чем перейти к собственно smart drugs, поговорим об их «родственниках» — стимуляторах, тем более что граница между ними размыта.Старый добрый кофеин Кофеин — не только самый популярный в мире cognitive enhancer, но и вообще самое употребляемое психоактивное вещество. В странах Запада его принимает до 90 процентов населения. Всего, как считается, ежегодно мы поглощаем 120 тысяч тонн кофеина из чая, кофе, какао, орехов колы и других растений. При такой популярности механизм действия кофеина относительно хорошо изучен: это антагонист аденозиновых рецепторов в мозге. Аденозин играет ключевую роль в клеточной передаче энергии, а кроме того служит нейротрансмиттером ингибирующего типа — проще говоря, участвует в стимуляции сна и подавлении бодрости, балансируя работу мозга. В норме уровень аденозина выше, когда мы не спим. Особенно много его выделяется в случае гипоксии, ишемии, судорог. Замедляя деятельность нервных клеток, аденозин защищает их от повреждения, а также увеличивает кровообращение. Вот с таким полезным веществом и конкурирует кофеин. Связываясь с аденозиновыми рецепторами, он, в отличие от самого аденозина, не активирует их. В итоге на 20-30 процентов уменьшается мозговой кровоток, а нейроны растормаживаются. Субъективные ощущения вам наверняка известны. Под воздействием кофеина люди заметно лучше выполняют тесты на внимание и память, но только в случае, если не употребляют его регулярно и помногу. Заядлых кофеинщиков, которых среди взрослого активного населения большинство, чашка чая или эспрессо просто приведёт в норму, но не выше. Дело в том, что организм реагирует на регулярное потребление кофеина увеличением числа аденозиновых рецепторов. Тем не менее кофеин активно применяется тогда, когда надо быть в особенной форме. Его широко используют военные и специальные подразделения. В США выпускается армейская жевательная резинка, 80 процентов кофеина из которой всасываются и начинают действовать всего за 5 минут. Кроме того, огромные количества кофеина употребляют студенты. Но в последние годы они стали предпочитать более мощные вещества. Гитлер, «винт» и дети Начиная с конца 1990-х, в США наблюдается быстрый рост продаж психостимуляторов — Риталина, Аддерала, Провигила и т.д. Эти препараты используются в Северной Америке и ряде американизированных европейских стран для коррекции поведения детей и взрослых с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (ADHD) — они помогают концентрироваться. Кроме того, стимуляторы используются при нарколепсии (спонтанной необоримой сонливости), а неофициально — при депрессии и обжорстве (они подавляют аппетит). Наиболее классический, модельный стимулятор — амфетамин (Аддерал), широко распространившийся перед Второй мировой и запрещённый во многих странах. Этот ближайший аналог отечественного «винта» (кустарного метамфетамина) вызывает бодрость, прилив энергии и эйфорию, помогает концентрироваться на выполняемом деле. Амфетамин взаимодействует с рецепторами нейротрансмиттера дофамина и влияет в головном мозге на так называемую систему подкрепления, ответственную за удовольствия. Официально основная масса амфетамина и его аналогов поглощается американскими гиперактивными детьми, родители которых одного Аддерала покупают больше чем на миллиард долларов в год. Ещё один популярный детский психокорректор — Риталин (метилфенидат), по действию напоминающий кокаин. Естественно, вещества с такими свойствами давно употребляются как наркотики. Это часто приводит к амфетаминовым психозам с их особо интенсивной паранойей. Пагубная зависимость встречается везде. Например, в 1960-е пристрастившийся к метилфенидату высокопоставленный советский дипломат устроил бойню в центре Москвы, открыв огонь из табельного оружия. Амфетамины издавна применялись военными, особенно популярны они были в Японии, где их принимали, в частности, камикадзе. В России и Германии для военных и специальных целей выпускался препарат Первитин (метамфетамин), принимая который бойцы могли не спать несколько дней и не чувствовали усталости. Правда, потом наступал длительный и болезненный период восстановления. Нацисты фактически отказались от амфетаминов к 1941 году, но лично Гитлер принимал их до конца. Людей гражданских и творческих привлекают в амфетаминах субъективная ясность мыслей, их могучий поток, заряд энергии. «Под скоростью» творили писатели Джек Керуак, Хантер Томпсон и Филип Дик, математик Пол Эрдош и музыкант Лемми из группы Motorhead. Платой за химическое вдохновение стали депрессии и расстройства психики. Например, Филипу Дику начали являться говорящие собаки с Сириуса.Космическая бодрость С такими побочными эффектами и мириться сложно, поэтому человечество работает над новыми стимуляторами. Самый интересный из них — модафинил — был открыт французами в конце 1970-х. С одной стороны, он действует подобно амфетамину, активируя передачу нервных импульсов дофамином и норадреналином и воздействуя на мозговые центры подкрепления. С другой — увеличивает уровень гистамина в гипоталамусе. Благодаря этому модафинил не столько вызывает эйфорию и гиперактивность, сколько не даёт заснуть. Как это водится в психофармакологии, точный механизм действия модафинила до сих пор не известен, но токсичность у него слабая. Официально в большинстве стран его разрешено использовать при нарколепсии, расстройствах цикла сна\бодрствования у сезонных рабочих и дневной сонливости. На индивидов, не страдающих проблемами со сном, модафинил также действует привлекательно, помогая бороться с усталостью. Сейчас он постепенно вытесняет амфетамины из армейского оборота. На модафинил уже перешёл Иностранный легион, его используют в американской авиации и спецназе. Кроме того, модафинил имеется на Международной космической станции, официально он доступен экипажу «для оптимизации производительности при усталости». О собственно ноотропном действии модафинила ведутся споры. Большинство тестов демонстрирует улучшение объёма краткосрочной памяти, скорости выполнения арифметических операций и распознавания образов. На внимание и так называемые исполнительные функции (планирование, осознание значимости стимулов и т.д.) влияние модафинила не столь выражено. Производитель препарата, компания Cephalon, пыталась всячески монетизировать свой патент на модафинил. Когда получить разрешение на его использование при детской гиперактивности не вышло, компания начала постепенно рекламировать модафинил как средство от усталости, де-факто призывая к его использованию шире, чем было обозначено в официально одобренном списке показаний. Сейчас, по данным самих изготовителей, 90 процентов потребителей принимают препарат не по одобренным показаниям, а для борьбы с сонливостью, рассеянностью, депрессией, стрессом, для повышения трудоспособности. В 2008 году Cephalon не повезло — бывший топ-менеджер сдал компанию американским властям, и за неправильный маркетинг трёх препаратов, включая модафинил, пришлось заплатить 425 миллионов долларов штрафа. Сейчас легального модафинила в мире продаётся примерно на 1 миллиард долларов. Патент на него уже истёк, и Cephalon сейчас платит крупнейшим производителям дженериков, чтобы они не выпускали дешёвые версии препарата на американский рынок до 2012 года. Это позволило компании в конце 2009 года поднять цену модафинила на треть. Сейчас пачка из 50 таблеток в США стоит около 450—700 долларов в зависимости от дозировки.Классики и современники Теперь вернёмся немного назад, в 1960-е. Именно тогда был синтезирован первый истинный ноотроп — пирацетам (Ноотропил). Точный механизм его действия неизвестен. Предполагается, что пирацетам вмешивается в работу ключевых нейротрансмиттеров ацетилхолина и глутаминовой кислоты, а также меняет активность ионных каналов в мозге. Он улучшает кровоснабжение, оказывает нейропротекторное действие и стимулирует передачу нервных импульсов между двумя полушариями. Ацетилхолин и глутаминовая кислота играют основополагающую роль в процессах обучения и запоминания. Пирацетам открыл в 1963 году химик Корнелиу Джурджеа, выходец из павловского Института физиологии, затем работавший в Бельгии. Он же придумал термин «ноотропный» для обозначения эффектов вещества. Пирацетам и его аналоги обычно оказывают действие не сразу, а через несколько дней или недель. В обычных дозировках они не вызывают заметной стимуляции и эйфории, а следовательно, привыкания. Зато заметно улучшаются память, внимание и исполнительные функции, координация движений и общая скорость выполнения операций. В отличие от большинства психотропных веществ у пирацетама очень мало побочных эффектов, поэтому он популярен в терапии пожилых людей и жертв всяческих инсультов, черепно-мозговых травм, ишемии и т.п. Здоровые люди принимают его реже, в первую очередь, из-за отсроченного эффекта. Кроме того, пирацетам не защищён патентами, плохо известен в США и не интересует крупные фармкорпорации. Ещё меньше известен там близкий «родственник» пирацетама, уникальный отечественный препарат фенилпирацетам (Фенотропил). О его действии информации ещё меньше, но факт в том, что оно наступает быстро, в течение пары часов. Среди эффектов — общая стимуляция и улучшение когнитивных функций. Фенотропил разработали в Институте медико-биологических проблем РАН для наших космонавтов, которые его с успехом употребляли на орбите для борьбы с повышенными нагрузками. Сейчас это самый популярный российский ноотроп и smart drug. 10 таблеток стоят около 350 рублей, рецепт спрашивают редко. Фенотропил — самый продаваемый препарат одного из лидеров российской фармы, компании «Валента». «Мозг прочищается, настроение поднимается, эйфория с самого утра!!!», «Появились ощущения мышц, как будто движения становятся плавными и мощными. И в голове, как будто вот-вот дым пойдёт из ушей» — пишут о нём юзеры с форума российских трансгуманистов. А вот цитата из посвящённого Москве выпуска международного контркультурного журнала Vice: «Я проглотил русскую таблетку наутро, намереваясь поработать над статьёй. Через 30 минут я испытал чистейший в своей жизни “скоростной” кайф. Теперь я на Фенотропиле. 100% концентрация. Лучше, чем Аддерал. Идеален для биатлона». Биатлон тут не случаен: на Западе фенилпирацетам знают под названием «карфедон». Это слово хорошо известно телеболельщикам: на карфедоне погорело уже около десятка наших атлетов, в том числе биатлонистка Ольга Пылева. Впрочем, у зарубежных спортсменов выявляют чаще модафинил, ведь Фенотропил им достать сложно. Увы! На Запад Фенотропил никто не пустит, а ведь именно он мог бы стать «русским Гуглом» и «второй нефтью» модернизаций-инноваций. Есть ещё целый ряд отечественных и зарубежных препаратов, употребляющихся для улучшения когнитивных функций и производительности. Это лекарства против болезни Альцгеймера, БАДы, экстракт свиных мозгов и даже пропранолол, одно из самых популярных средств «от давления». Он убирает страх сцены у музыкантов и дрожание рук у хирургов, помогая концентрироваться. Ещё в 1987 году исследование того, что принимают музыканты 51 классического оркестра в США, выявило, что пропранолол и его аналоги перед концертом употребляет каждый четвёртый из них. Лень и прогресс Кто ещё кроме спецназовцев, космонавтов, пенсионеров, скрипачей и спортсменов принимает «умные таблетки»? В основном — студенты и молодые трудоголики, но ситуация в разных странах весьма отличается. В США определяющую роль играет эпидемическая распространённость диагноза «синдром дефицита внимания с гиперактивностью» (ADHD), при котором выписывают Аддерал (амфетамин) и Риталин. У большинства студентов есть доступ к этим рецептурным препаратам — если нельзя купить у гиперактивного соседа, можно пойти к доктору

и описать известные симптомы. На модафинил также нужен рецепт, поэтому его получают через знакомых, нажаловавшись терапевту или заказав по Интернету у полулегальных продавцов. Примерно такая же ситуация наблюдается в Западной Европе. По данным исследований, в кампусах университетов США с разной регулярностью употребляют стимуляторы и ноотропы от 5 до 35 процентов студентов. Так, учащиеся в Гарварде сообщают, что на ряде факультетов их принимает каждый четвёртый. Если смотреть шире Лиги плюща, то окажется, что костяк потребителей — не «ботаны» или патологические карьеристы, а, наоборот, более ленивые студенты, которые готовятся к экзаменам и сдают рефераты в последний момент. Это отчасти согласуется с представлением большинства учёных о том, что стимуляторы и ноотропы лучше помогают глупым, чем умным — им есть куда совершенствоваться. С другой стороны, всё больше западных родителей обращается к психофармакологам с просьбой подобрать таблетки, чтобы их чадо попало в Гарвард. Это богатые родители. А вот характерная цитата из доклада Британской медицинской ассоциации: «Равенство возможностей — чёткая цель работы нашей образовательной системы, нацеленной на то, чтобы давать учащимся лучшие шансы по полноценному использованию своего потенциала и равноправному соревнованию со сверстниками. Избирательное применение ноотропов\стимуляторов (neuroenhancers) людьми с более низкими умственными способностями или с неблагополучным социальным бэкграундом, не имеющими доступа к дополнительной подготовке, может улучшить образовательные возможности для этих групп». Добавим, среди употребляющих Аддерал и модафинил студентов в 10 раз больше курильщиков марихуаны и в 20 — любителей кокаина. Это те, кому хочется и веселиться, и достигать некоторых успехов. Среди взрослых поклонников «умных таблеток» больше офисных карьеристов. Показательно письмо читателя в журнал Wired: «Мой коллега начал употреблять модафинил и работает почти круглые сутки. Теперь шеф требует от меня тоже увеличить продуктивность. Что делать?». А вот признание служащего из Дели газете Times of India: «Не могу бросить зарплату в 20 тысяч только из-за того, что хочу спать после 12 часов работы». Аддерал и модафинил употребляют чемпионы по покеру, а также учёные, особенно когда пишут заявки на гранты. Недавний опрос на сайте журнала Nature показал, что серьёзную химическую помощь своему интеллекту время от времени оказывает 20 процентов респондентов. Общее отношение к веществам типа модафинила на Западе примерно такое же, как к косметической хирургии: взрослый человек волен сам принимать решения, его надо лишь предупредить о рисках. В России ситуация другая. Амфетамин запрещён, но его тоннами производят подпольные лаборатории, ведь это один из самых популярных наркотиков. Поэтому используют его ещё более неправильные студенты, чем на Западе. Зато есть Фенотропил. По словам фармацевтов, молодёжь его массово скупает в преддверии сессий, но никаких точных данных и исследований спроса нет. Модафинил среди образованной молодёжи тоже популярен; скажем, учащиеся в МГУ и прочих серьёзных вузах покупают его в Сети с доставкой из Индии. В итоге 1 таблетка обходится им в несколько раз дешевле, чем американцам. Но большинство населения страны ни о каких smart drugs не слышало. Хорошо это или плохо? Вопрос широты применения и легального статуса стимуляторов\ноотропов прямо зависит от уровня развития общества, его системы ценностей. Потребительство и соревновательность, «личностный рост», стремление к комфорту и необходимость постоянно контролировать потоки информации неминуемо ведут к подсадке человечества на «мозговой допинг» — ведь его выгоды для многих очевидны. «Должна ли медицина улучшать здоровых людей? Не превратимся ли мы в рабов фармакологии?» — слышится со страниц The Times и New Yorker. Вопросы интересные. Пока теоретики думают, практики употребляют