*Школа выживания*

**Станьте ребёнку другом, а не врачом**

Согласно официальной статистике в России 331 тысяча больных наркоманией и 232 тыс. лиц, употребляющих дурь. По экспертным оценкам, реальные показатели почти в три раза больше. Позитивной тенденцией последних лет является некоторое уменьшение числа наркозависимых. Вместе с тем около 8 тыс. человек умирают от передозировки нарко- и психотропных препаратов.

К сожалению, зависимостью от наркотиков всё чаще и чаще страдают подростки. Это настоящая беда, которая, как правило, чаще вызывает негативное отношение, а не сочувствие и понимание.

Наркозависимость не возникает на пустом месте. Основными мотивами употребления дурмана служат стремление «быть своим», пережить приключения, отключиться от повседневности, испытать видения (галлюцинации), а также внешние обстоятельства, не зависящие от ребёнка – семейные неурядицы, проблемы с учёбой, алкогольная зависимость родителей, конфликты с ними и сверстниками, гиперактивность.

Одним и главных признаков употребления несовершеннолетним наркосредств является скрытность. Именно она позволяет подростку долгое время скрывать своё пристрастие к наркотикам от близких. Часто недуг становится очевидным, когда дети уже нуждаются в лечении. Стоит бить тревогу, если вы заметили у сына или дочери частые перемены настроения без очевидного повода, расторможенность или уныние, возбудимость, раздражительность, агрессивность, приступы усталости и сонливости, избегание контактов с родителями, друзьями, появление новых подозрительных приятелей, потеря интереса к увлечениям, которые были важны. Должны насторожить появление материальных проблем, необоснованные траты денег, лживость ребёнка, замыкание комнаты, шкафов, воровство из дома ценных вещей, избыточный интерес к домашней аптечке, присутствие на одежде постороннего запаха, пятен, обнаружение следов уколов или порезов.

Как помочь наркотизированному подростку? Существует определённый алгоритм действий:

1. Разберитесь в ситуации. Постарайтесь понять, что именно вас беспокоит: запах, следы уколов, поведение детей и т. д. Каждый признак в отдельности может иметь логическое объяснение, а все в комплексе свидетельствуют о возможных проблемах.
2. Выясните степень запущенности наркоситуации: стаж приёма вещества, уровень, причину употребления.
3. Выработайте стойкий деловой тон общения. Не читайте нотаций, не усугубляйте проблему, не отталкивайте подростка своей агрессией. Станьте ему другом, а не врачом.
4. Наметьте способ лечения, при котором ребёнок будет ощущать поддержку близких.
5. Найдите для него увлечение по душе.
6. Помните, что эффективнее всего личный пример взрослых. Начните здоровый образ жизни вместе с сыном или дочкой.
7. Обратитесь за помощью к специалистам, не ищите сомнительных клиник. Доверьтесь грамотным докторам.
8. Не оставляйте ребёнка наедине со своими мыслями. Обеспечьте постоянный круг общения.
9. Не устраивайте открытых слежек. Старайтесь подчёркивать своё доверие.

Помните, что наркомания – не приговор, а проблема, которую нужно решать общими усилиями.

О. ГРОМЕНКО, психиатр-нарколог Льговской ЦРБ