

«КАК СКАЗАТЬ НАРКОТИКАМ «НЕТ!» (час коммуникативного общения)

Цель: дать понятие о различных источниках и формах принуждения, под давлением которых подростки начинают пробовать, а затем и употреблять наркотики; дать информацию о способах уверенного отказа, которые помогут подростку противостоять негативному давлению сверстников; научить способам отказа.

Методический материал: таблица «Как сказать наркотикам «Нет!»; комплект ситуационных задач к ролевой игре «Уверенный ответ».

Ход занятия

Уверенность – вот фактор, который гарантирует эффективный путь сопротивления давлению к употреблению наркотиков, алкоголя, табака.

1. **З а д а н и е.** Назовите возможные последствия употребления наркотиков.

З а п и с а т ь на доске с помощью ребят все варианты последствий употребления наркотиков для общества, для семьи и друзей и для самого употребляющего. Учитель обращает внимание ребят, что последствия злоупотребления наркотическими веществами очень тяжелые, порой необратимые. Употребление наркотиков, алкоголя, табака вредит каждому человеку независимо от того, выбрал ли он их сам или его принудили к этому.

2. **О б ъ я в л е н и е** т е м ы.

Учитель объявляет тему данного **урока общения**, спрашивает у учащихся, могут ли полученные знания помочь им сделать правильный выбор, будут ли знания о негативных последствиях употребления наркотиков, табака или алкоголя способствовать снижению количества людей, злоупотребляющих ими.

Можно спросить учащихся, растет ли, по их мнению, количество подростков, употребляющих наркотики, или снижается.

В о п р о с ы:

– Что помогло переломить данную ситуацию в штате Мичиган в положительную сторону?

– Какие вы можете выдвинуть предложения для снижения у нас количества молодежи, употребляющей наркотические вещества?

Выслушайте ответы учащихся и сделайте **в ы в о д:** снижению количества подростков, употребляющих наркотические вещества, помогут следующие мероприятия:

- изменение отношения молодежи к наркотикам;
- обучение подростков умению сделать правильный выбор;
- знать последствия злоупотребления наркотическими веществами;
- знание ответственности за незаконный оборот наркотиков;
- увеличение через СМИ антирекламы наркотиков.

Объясните, что снижение в США числа молодежи, употребляющей наркотики, произошло вследствие обучения по специально разработанным программам.

3. **И з у ч е н и е** в и д о в д а в л е н и я и п р и н у ж д е н и я.

В о п р о с:

– Почему увеличивается количество молодежи, употребляющей наркотики?

Дайте ребятам время подумать, а затем вместе с ними обсудите ответы. Один из школьников записывает их на доске.

Причины употребления наркотиков:

- любопытство;
- желание казаться взрослым;
- стремление испытать новые ощущения;
- для снятия стресса;
- для облегчения контактов;
- стремление к подражанию;
- надо попробовать все.

Этот список можно продолжить.

- Проанализируйте следующие факторы, способствующие употреблению наркотиков: личностный (личное желание, убеждения); семья (употребляют в семье); ровесники (все употребляют); реклама в СМИ.

– Давление ровесников – это принуждение, которому вы должны сопротивляться. Подражание способствует потере индивидуальности, оказывает влияние на принятие собственных решений.

– Кто может рассказать о видах давления? Напишите ответы на доске.

В и д ы д а в л е н и я.

Давление друзей. Предложение делается в дружеской форме: «Не хочешь попробовать кое-что?».

Давление, которое оказывают «дразнилки».

Тяжелое давление.

Косвенное, искушающее давление.

4. И з у ч е н и е с п о с о б о в с о п р о т и в л е н и я.

Написать на доске слово «уверенный» и спросить учащихся, что это значит. Определите это понятие как один из способов поведения, открытое высказывание своего мнения, которое имеет право быть и должно уважаться другими. (*Учащиеся записывают это понятие в тетрадях.*)

Р о л е в а я и г р а.

Пригласите двух школьников к доске, предложите им ситуацию, когда нужно отказаться от предложенной сигареты с марихуаной. Выслушайте несколько видов отказа. Ребята определяют, какой отказ был наиболее уверенным.

В и д ы о т в е т о в:

- *уверенные;*
- *неуверенные;*
- *агрессивные.*

Уверенный ответ:

- *говорит твердо, спокойно;*
- *стоит прямо;*
- *смотрит прямо в глаза;*
- *уважает свои права и права других;*
- *не позволяет никому влиять на себя, не позволяет делать с собой то, чего он не хочет;*
- *совершенно уверен в себе.*

Неуверенный ответ:

- *нервничает;*

- избегает смотреть в глаза собеседнику;
- поникшая осанка;
- пожимает плечами;
- речь растянутая, с длительными паузами, много сорных слов: «в общем»; «значит», неуверенных фраз: «Да, я не знаю...», «может быть», «ну ладно»;
- делает то, чего от него ждут, и позволяет себя принудить сделать то, чего он делать не хочет.

Агрессивный ответ:

- говорит резко, громко, с вызовом;
- перемежает свою речь ненормативной лексикой;
- оскорбляет;
- наглый взгляд;
- сильно жестикулирует;
- игнорирует правила поведения;
- ставит других в неловкое положение;
- нарушает права других.

Пригласите трех школьников к доске. Они записывают три варианта ответов. Остальные делают записи в своих тетрадях.

В ы в о д:

- Уверенность помогает человеку отстаивать свои права.
- Уверенность помогает выйти из конфликтных ситуаций.
- Уверенность помогает человеку противостоять давлению.
- Уверенность сохраняет индивидуальность.
- Уверенность помогает человеку сказать «нет».

В о с е м ь с п о с о б о в с к а з а т ь «НЕТ»

1) Говори: «Нет, спасибо».

- Ты хочешь выпить?
- Нет, спасибо.

2) Объясни причину отказа.

- Ты не хотел бы выпить вина?
- Нет, спасибо. Я не пью вина.

3) Повтори несколько раз свой отказ («заезженная пластинка»).

- Хочешь покурить марихуану?
- Нет.
- Ну, давай!
- Нет.
- Ты только попробуй, тебе понравится.
- Нет.

4) Уйди.

- Давай выпьем водки и покурим. Сегодня родители придут поздно.
- Нет. Я ухожу.

5) Смени тему разговора.

- Давай попугаем вон тех девчонок.
- Нет, пойдём лучше ко мне, у меня есть новый видеофильм.

6) Избегай критических ситуаций (порой предвидя их).

Тебе знакомы места, где пробуют наркотики, ведут себя недостойно. Лучше не ходи туда, избегай таких мест.

7) Используй так называемый «холодный душ».

– Ты чего вчера сбежал, побоялся выпить, покурить? Пойдем сегодня, попробуешь.

Не обращая на него внимания, игнорируй его, уходи.

8) Сила в коллективе и в друзьях.

Дружи и встречайся с теми, кто тебя понимает, кто поможет тебе в трудный момент, кто придет к тебе на помощь и поддержит тебя.

Анализ таблицы поможет ребятам в решении ситуационных задач «Уверенный ответ».

5. Р о л е в а я и г р а «Уверенные ответы».

Учащиеся работают в малых группах. Каждой группе раздается комплект ситуационных задач. Ребята их обсуждают и дают три варианта ответов. Учитель помогает школьникам в выполнении данного задания. Затем вызывает двух-трех учащихся и просит их показать три варианта ответов. Ребята обсуждают и определяют, какой из ответов был наиболее уверенным.

Обратите внимание учащихся на то, что дает уверенность:

- Учит говорить «нет».
- Помогает человеку не делать того, чего он не хочет.
- Дает возможность отстаивать свои права.

Убедите учащихся, что они должны быть готовы использовать эти ответы в своей жизни.

6. П о д в е д е н и е и т о г о в у р о к а.

Руководитель говорит, что различные виды давления будут сопровождать человека всегда, и от того, насколько учащиеся смогут противостоять давлению, зависит принятие ими правильного решения и выбор поведения, а это умение окажет положительное влияние на всю дальнейшую жизнь.

СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ К РОЛЕВОЙ ИГРЕ «УВЕРЕННЫЙ ОТВЕТ-ОТКАЗ»

З а д а ч а 1.

Твой друг пригласил тебя к себе на вечеринку, сказав, что там будут одноклассники и ребята из старших классов. «Приходи, родителей не будет, вот и повеселимся, выпьем, покурим, потанцуем».

З а д а ч а 2.

Во дворе одноклассник сказал: «У меня есть сигарета, пойдем в подъезд, попробуем, или ты боишься? Если ты не пойдешь, то ты мне не друг».

З а д а ч а 3.

В подъезде Саша увидел своих знакомых. Они курили, громко смеялись, рядом стояли бутылки с пивом и вином. Рассказывали неприличные анекдоты, сквернословили. Ребята предложили Саше вместе с ними выпить и покурить, сказав, что они отмечают день рождения своего друга. «Что, брезгуешь, не хочешь? Ну-ну, смотри!»

При выполнении этого задания используйте все возможные варианты уверенного отказа.

ПОДРОСТОК И НАРКОТИКИ

Сколько печальных минут в этом мире,

Сколько проблем и забот.

Неумолимо, все шире и шире,

Круг обреченных растет.

Круг из забвенья, из пойманных в сети
Смертной, пустой тишины.
Кто среди них? И подростки, и дети.
Цели их жизни просты:
Взять и уйти, в нереальности скрыться,
Встретить фантазии сон.
Не замечать надоевшие лица,
Мир. Для чего нужен он?
Кажется все незабвенно, красиво.
Но ярко пылающий свет,
Тот, что жить обещает счастливо,
В черное платье одет.

Анна Арькова

Цель: информировать родителей о причинах и последствиях наркомании среди несовершеннолетних.

Методический материал:

- Что такое токсикомания?
- Признаки употребления наркотических веществ.
- Гендерные мотивы употребления наркотиков.
- Формирование зависимости от психоактивных веществ.
- Памятка для родителей “Что делать, если Вы подозреваете, что Ваш ребенок употребляет наркотики”.
- Анкета для родителей.

ЛЕКЦИОННАЯ ЧАСТЬ

Страшная беда – наркомания – не обошла и нашу страну. Она пришла сегодня в каждую десятую российскую семью.

Наркотики и дети. Само сочетание двух этих слов кажется противоестественным, но сегодня все чаще они стоят рядом. Специалисты предполагают, что в крупных российских городах каждый второй школьник в возрасте от 13 до 16 лет знаком с одурманивающим препаратом не понаслышке. Распространение наркотиков в среде несовершеннолетних принимает характер эпидемии: они становятся неотъемлемым компонентом молодежной субкультуры.

Статистика говорит о том, что до 16 лет 70 % подростков пробуют наркотик. Многие из них пробуют курить анашу. Затем ощущений от анаши становится недостаточно, далее следует внутривенное введение наркотиков. Исследовав ответы юных наркоманов на вопрос, о том, почему они начали курить марихуану, психологи пришли к выводу: в компании сверстников, курящих анашу и употребляющих внутривенные наркотики, подростки ищут взаимопонимание, принятие, поддержку, т.е. суррогат той любви, которую они недополучили в семье, в школе.

Риск стать наркоманом возрастает для ребенка, если у него есть: перенесенные родовые поражения центральной нервной системы; последствия травм и нейроинфекций, если ребенок живет в семье, где есть хотя бы один алкоголик.

Психологи выделяют личность, склонную к употреблению наркотиков, которую характеризуют такие признаки:

- депрессивные состояния, пассивность;
- беспокойство;
- отсутствие чувства собственной значимости, т.е. низкая самооценка;
- агрессивность и гиперактивность;
- нетерпимость;
- незрелость к личности, склонность к детскому поведению;
- эгоцентризм, стремление к легкому достижению удовольствия;

- не выносит боли, напряжения.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Предлагаем вам тест, который поможет сориентироваться в проблемах ваших взаимоотношений с детьми и определить, имеют ли они опыт употребления наркотиков:

- Сын (дочь) стал часто задерживаться, надолго пропадает неизвестно где.
- Он (она) не хочет разговаривать с вами, отдаляется от вас.
- У него (нее) часто и резко меняется настроение, иногда он (она) бывает очень раздражительным и даже агрессивным, иногда очень вялым и безразличным.
- Ребенок стал плохо учиться, прогуливает уроки.
- У сына (дочери) возникли проблемы с милицией.
- Вы находите шприцы, таблетки, закопченные ложки и другие атрибуты наркомана.
- У сына (дочери) появились подозрительные друзья.
- Ребенок становится скрытным: например, прекращает разговор по телефону при вашем появлении.
- Непонятно, на что он (она) тратит свои карманные деньги.
- Пропадают ваши деньги и вещи из дома.
- Сына (дочь) мучают сонливость или бессонница.
- Ребенок выглядит бледным.
- Сын (дочь) периодически бывает в “непонятном” состоянии: нарушена координация движения, глаза странные, несвязная речь.
- В квартире часто появляются запахи горелой травы, уксуса, ацетона или клея.
- У ребенка есть пятна крови на одежде.
- На руках сына (дочери) видны следы инъекций или синяки.
- Ребенок безразличен к своему физическому состоянию и внешнему виду.
- У него (нее) то пропадает аппетит и он худеет, то, наоборот, ест без меры.
- Ребенок носит одежду только с длинными рукавами.
- Он (она) часто лжет.
- Вы просто чувствуете, что что-то с ним не так.

Если больше **7 признаков** подходят для вашего ребенка, то следует уделять больше внимания здоровью ребенка, интересоваться его окружением.

Для диагностики степени риска раннего начала употребления наркотиков можно использовать различные анкеты и тесты (см. методическое обеспечение семинара).

ЛЕКЦИОННАЯ ЧАСТЬ

Выделим ряд признаков, помогающих установить факт использования ребенком наркотических средств.

☞ **Вас должны насторожить:**

- всегда длинные рукава одежды, независимо от погоды и обстановки;
- неряшливый вид, сухие волосы, отекающие кисти рук;
- неестественно узкие или широкие зрачки, независимо от освещения;
- невнятная, растянутая речь, неуклюжие движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта;
- стремление избегать встреч со старшими членами семьи;
- раздражительность, порой циничность в разговорах с вами;
- исчезновение вещей или денег из дома.

☞ **В карманах одежды, в мусорном ведре вы можете обнаружить:**

- шприцы с жидкостями и пустые, а также инъекционные иглы;
- десертную или чайную ложку для приготовления раствора (как правило, с обломанной ручкой);
- марганцовку;
- прозрачную бесцветную или желтого цвета жидкость с резким “уксусным” запахом;

- различные лекарственные препараты (димедрол, теофедрин, бронхолитин, солутан), порошки и ампулы;
- измельченное вещество зеленого цвета с пряным запахом (марихуана), смолообразное либо в виде комочков, брусочков вещество зеленовато-коричневого цвета с пряным запахом (гашиш); эти наркотики могут находиться в сигаретах и папиросах;
- обожженные купюры (используемые как мундштук при курении марихуаны);
- смолообразное вещество коричневого цвета с запахом сырого мака (опий);
- отрезки прозрачной пленки (чаще всего прямоугольные размером 5 × 5 см) с наслоениями коричневого вещества и без наслоений;
- химическую посуду, проведение опытов (если раньше ваш ребенок ненавидел химию);
- коробочки мака целиком и измельченные – вещество светло-коричневого цвета;
- органические растворители.

ЛЕКЦИОННАЯ ЧАСТЬ

Существует ряд технических приемов или последовательность действий, которые вы можете использовать, чтобы удержать своих детей от употребления наркотиков.

Прием 1: Учите вашего ребенка иметь свою индивидуальность. Расскажите ему, что делает человека особенным, уникальным. Поговорите с ним о людях, которых он уважает, спросите, что, на его взгляд, делает их особенными, заслуживающими уважение. Попросите вашего ребенка рассказать о его собственных индивидуальных качествах, не забудьте напомнить ему те положительные и прекрасные качества, которые он может упустить.

Прием 2: Изучите с вашим ребенком значение слова “дружба”. Попросите его составить список понятий, которыми он охарактеризовал бы друга, и другой список – о недруге. Пока ваш ребенок составляет эти списки, напишите свои собственные. Сравните, чей список более полный.

Прием 3: Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и покладистыми. Несмотря на то, что в большинстве жизненных ситуаций такие черты характера являются позитивными, они не позволяют ребенку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Часто дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать “нет”, когда на них оказывают давление. Объясните вашему ребенку, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказывать свое собственное мнение. Например, когда ровесники оказывают на него давление с целью заставить принимать наркотики.

Прием 4: Изучайте особенности употребления алкоголя и наркотиков в молодежной среде. Существуют ситуации, в которых подростки считают это необходимым. Вы можете помочь вашему ребенку избежать таких неприятных ситуаций. Не разрешайте вашим детям ходить в гости к друзьям, когда их родителей нет дома. Не допускайте, чтобы ребенок становился членом “скрытых” компаний, то есть не контролируемых взрослыми.

Прием 5: Используйте пример сверстников. Существует множество ситуаций, когда позитивный пример ровесников оказывает существенное влияние на ребенка. Например, в некоторых школах и подростковых группах спонсорами программ профилактики являются ровесники, и в этом случае дети поддерживают друг у друга положительные ценности. Может быть, у вас появится желание побольше узнать о такой программе в школе, где учится ваш ребенок.

В конце семинара учитель раздает родителям памятки “Что делать, если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики”.

МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Что такое токсикомания?

Токсикомания – это заболевание, которое вызвано злоупотреблением какими-либо веществами (токсическими, лекарственными), к наркотикам не отнесенными. Состояние, вызываемое их непосредственным действием на мозг, называется состоянием токсического опьянения.

Термин “токсикомания” появился в литературе сравнительно недавно. Ранее использовалось обобщенное понятие “наркомания”, т.е. привыкание и болезненное пристрастие к наркотическим веществам. К ним относятся некоторые вещества растительного происхождения и лекарственные препараты – они внесены в специальный перечень наркотических веществ. Однако одурманивающим действием, способностью вызывать привыкание и болезненное пристрастие обладают многие другие лекарственные препараты, если их употреблять не в лечебных целях, а без назначения врача в отравляющих дозах, а также многие токсические вещества бытовой химии. Они не только токсичны или, говоря иначе, ядовиты, но и способны вызывать привыкание и болезненное пристрастие к ним. Употребление токсических веществ с целью опьянения называется токсикоманией. С медицинской точки зрения принципиального различия между наркоманией и токсикоманией нет: последствия для здоровья в том и другом случае одинаково опасны. Разница лишь в том, что наркотические вещества запрещены законом, находятся под строгим контролем, а токсические – доступны каждому.

ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

- Внешний вид и поведение в той или иной мере напоминает состояние алкогольного опьянения, но при отсутствии запаха алкоголя изо рта или при слабом запахе, не соответствующем состоянию;
- изменение сознания: сужение, искажение, помрачение;
- изменение настроения: беспричинное веселье, смешливость, болтливость, злобность, агрессивность, явно не соответствующие данной ситуации;
- изменение двигательной активности: повышенная жестикуляция, избыточность движений, неусидчивость или обездвиженность, вялость, расслабленность, стремление к покою (независимо от ситуации);
- изменение координации движений: их плавность, скорость, соразмерность (размашистость, резкость, неточность), неустойчивость при ходьбе, покачивание туловища даже в положении сидя (особенно явное при закрытых глазах), нарушенный почерк;
- изменение цвета кожных покровов: бледность лица и всей кожи или, наоборот, покраснение лица и верхней части туловища; блеск глаз;
- сильно суженные или сильно расширенные зрачки, не реагирующие на свет;
- изменение слюноотделения: повышенное слюноотделение или, наоборот, сухость во рту, сухость губ, осиплость голоса;
- изменение речи: ее ускорение, подчеркнутая выразительность или же замедленность, невнятность, нечеткость речи.

При употреблении конопли – у наркомана расширены зрачки, красные глаза, покраснение губ, сухость во рту. Наркоман подвижен, весь в движении. Речь ускоренная, торопливая. Очень верный признак – зверский аппетит, обычно на исходе опьянения.

При приеме опиатов – сонливость, в самые неподходящие моменты, может забыть о прикуренной сигарете и обжечься, либо выронить ее, периодически просыпается и сразу начинает принимать участие в разговоре. Речь наркомана медленная, он растягивает слова, может по несколько раз говорить об одном и том же. В этом состоянии он добродушен, спокоен, если ему ничего не мешает. Очень верный признак – зрачок, который необычно узкий, не реагирует на свет, т. е. не расширяется. Кожа – бледная, но губы могут быть припухшими, покрасневшими. Сильно снижена болевая чувствительность. Общий признак – это нарушение режима сна и бодрствования (поздно ложится и поздно встает (если есть наркотик или деньги)).

При приеме психостимуляторов – наркоман необычайно оживлен, стремителен в действиях и решениях. Не может сидеть на одном месте. Очень быстро говорит, перескакивает с одной темы на другую. Расширенные зрачки. Быстро выполняет все дела. Если у наркомана есть наркотик или деньги на него, то он может находиться в таком состоянии несколько суток. Некоторые виды психостимуляторов сильно повышают половое желание наркомана, поэтому часто психостимуляторы употребляют вдвоем с женщиной. Наркоманы могут по несколько часов заниматься каким-то одним делом, к примеру, убираться дома.

При приеме галлюциногенов – признаки вытекают из названия, разнообразные галлюцинации – визуальные, когда наркоману видятся разные животные – крысы, крокодилы, мухи, жуки, змеи, он может смотреть на пол, и ему кажется, что там болото со змеями, из телевизора кто-то может с ним разговаривать и т. п., слуховые галлюцинации – когда наркоману слышатся голоса, что кто-то с ним говорит, наркоман может говорить с этим “кем-то”. При длительном употреблении или при прекращении приема часто бывают депрессии, психозы.

При приеме снотворных препаратов – похоже на алкогольное опьянение. Речь невнятная, заплетаящаяся. Бывает сухость во рту. Координация движений нарушена. При приеме некоторых снотворных препаратов в больших дозах могут быть – галлюцинации.

При приеме летучих наркотически действующих веществ – тоже напоминает алкогольное опьянение, шумное, вызывающее поведение. От ребенка пахнет ацетоном, бензином, клеем “Момент”. Часто бывают галлюцинации, из-за них подростки и начинают употреблять, галлюцинации они называют “мультиками”.

Гендерные мотивы употребления наркотиков

Исследование мотивов, которыми руководствовались подростки при первой пробе наркотика, показало, что они имеют гендерные различия – различия, связанные с полом человека. Обследование школьников (10 классы) с аддиктивным поведением выявило гендерные мотивы инициации.

Для юношей ранжированный ряд мотивов оказался следующим:

1. Любопытство.
2. Подражание сверстникам.
3. Конфликты с учителями.
4. Желание уйти от проблем.
5. Скука.
6. Конфликты с родителями.
7. Желание сблизиться с представителем противоположного пола, употребляющим наркотики.

Для девушек:

1. Скука.
2. Желание сблизиться с представителем противоположного пола, употребляющим наркотики.
3. Конфликты с родителями.
4. Подражание сверстникам.
5. Любопытство.
6. Конфликты с учителями.
7. Желание уйти от проблем.

Формирование зависимости от психоактивных веществ

Приобщение подростка к употреблению психоактивных веществ проходит, как правило, через несколько последовательных стадий. К сожалению, самостоятельного, добровольного отказа ребенка от наркотика, в процессе развития зависимости, ожидать не приходится, кроме, иногда, этапа первых проб.

1) Первые пробы. Они возможны “во дворе” или даже в учебном заведении из любопытства, стремления “стать как все”, при определенном стечении обстоятельств.

2) Групповая зависимость. Она формируется по механизму условного рефлекса: прием вещества в обычных для этого условиях или в определенной знакомой компании. Вне указанных рамок желания к употреблению психоактивных средств ребенок не испытывает.

3) Психическая зависимость. Появление потребности принимать психоактивное вещество, чтобы вновь и вновь испытывать приятные ощущения.

4) Патологическое (неодолимое) влечение к наркотику. Состояние, проявляющееся неудержимым побуждением к немедленному – во что бы то ни стало – введению в организм психоактивного вещества. Может выступать как крайнее проявление зависимости.

5) Физическая зависимость. Включение химических соединений, входящих в состав наркотика (токсиканта) в обмен веществ организма. В случае резкого прекращения приема препаратов могут наступить расстройства, определяемые как абстинентный синдром, причиняющий подростку выраженные страдания, в том числе физические расстройства, эмоции тоски, тревоги, злобности и агрессии на окружающих и самоагрессии, вплоть до попыток самоубийства (суицидальные попытки).

6) Повышение толерантности (чувствительности) к наркотику. Состояние организма, когда отмечается все менее выраженная ожидаемая реакция организма на определенную дозу вводимого препарата. Происходит привыкание к наркотику, и в результате необходимая доза возрастает в 10–100 раз, по сравнению с первоначально вводимой. Соответственно увеличивается токсическое, разрушительное действие препарата на организм.

Памятка для родителей **“Что делать, если вы подозреваете, что ваш ребенок** **употребляет наркотики”**

1. Разберитесь в ситуации.

Не паникуйте. Если вы уловили подозрительный запах, это еще не означает, что теперь ваш ребенок стал наркоманом. Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы справиться с ситуацией или вам необходима помощь. И постарайтесь с первых минут стать для своего ребенка не врагом, от которого нужно скрываться, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой.

2. Сохраняйте доверие.

Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику. Будет лучше, если вы сможете поговорить со своим ребенком на равных, обратиться к взрослой части его личности.

3. Оказывайте моральную поддержку.

“Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу помочь”, – вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним ни произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом, получить внимание и поддержку. Оставайтесь открытыми для своего ребенка. Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий и еще помните, что сильнее всего на вашего ребенка будет действовать ваш собственный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым сомнительным вещам, например, табаку, алкоголю. Будьте уверены, дети видят, как вы справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже не такими сильными, как наркотики.

4. Обращайтесь к специалисту.