

ПАМЯТКА

О ПОРЯДКЕ ДЕЙСТВИЙ ЛИЦ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ФАКТОВ НЕЗАКОННОГО ОБОРОТА НАРКОТИКОВ, МЕСТ НАХОЖДЕНИЯ НАРКОПРИТОНОВ, ТОЧЕК ПО ТОРГОВЛЕ НАРКОТИКАМИ

СУЩЕСТВУЕТ ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ НЕ ПОПАСТЬ В
ЗАВИСИМОСТЬ ОТ НАРКОТИКОВ — НИКОГДА НЕ ПРОБОВАТЬ ИХ!

ОБЩИЕ ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

Внешние признаки:

- бледность кожи;
- расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза;
- замедленная речь;
- плохая координация движений;
- нарушение сна;
- потеря аппетита, похудение, иногда чрезмерное потребление пищи;
- хронический кашель.

Поведенческие признаки:

- увеличивающееся безразличие к происходящему рядом;
- уходы из дома и прогулы в школе;
- трудность в сосредоточении, ухудшение памяти;
- неадекватная реакция на критику;
- частая и неожиданная смена настроения;
- необычные просьбы дать денег;
- пропажа из дома ценностей, одежды и др. вещей;
- частые необъяснимые телефонные звонки;
- появление новых подозрительных друзей;
- изменение речи («сленг»).

Признаки - улики:

- следы от уколов, порезы, синяки;
- свернутые в трубочку бумажки, маленькие ложечки, капсулы, бутылки, пузырьки, пипетки;
- употребление табачных изделий в виде папирос, курительные трубочки;
- пластиковые бутылки и жестяные банки с дырками, фольга;
- упаковка от медикаментов.

При наличии совокупности признаков из числа перечисленных, с большой уверенностью можно предположить об употреблении Вашим близким наркотиков. Если вы предполагаете, что Ваш близкий человек употребляет наркотики, не теряя времени обратитесь за консультацией к специалисту-наркологу. Позвоните на телефон доверия Московского научно-практического центра наркологии: 8 (495) 709-64-04. Врачи и психологи Центра готовы в любое время суток подсказать возможное решение проблем всех видов зависимости наркомании, игромании и алкоголизма, и оказать психологическую поддержку, как потребляющим психоактивные вещества, так и их близким.

Не усугубляйте ситуацию криками и угрозами. Представьте себе, как Вы бы себя повели, заболел он другой тяжелой болезнью. В такой ситуации никому не придет в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен.

Постарайтесь выяснить, где он приобретает наркотики и потребляет их. Как правило, это происходит в наркопритонах.

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ НАЛИЧИЯ НАРКОПРИТОНА И ТОЧКИ ПО ТОРГОВЛЕ НАРКОТИКАМИ:

- На лестничной площадке стоит устойчивый запах ацетона или бензина. Помните – пары этих веществ и изготавливаемых в наркопритонах наркотиков вызывают заболевания дыхательных путей и другие тяжелые заболевания.
- Частое появление незнакомых Вам людей, особенно в вечернее и ночное время. Эти люди, как правило, молодого возраста, имеют болезненный внешний вид, неопрятно одеты, не могут внятно объяснить, к кому и зачем пришли.
- На лестничной площадке или около подъезда появились использованные шприцы, вата, бинты со следами крови.
- В квартире, где предполагается наличие наркопритона, периодически возникают скандалы, слышны крики, истерический смех, в нее часто вызывают «Скорую помощь».

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ЧЕЛОВЕКУ, НАХОДЯЩЕМУСЯ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ НАРКОТИКОВ

Вызовите «Скорую помощь» по телефону 03 и до ее прибытия постарайтесь соблюдать следующие правила.

1. Поддерживайте человека в спокойном и удобном состоянии.
2. Не оставляйте человека одного, если его тошнит, положить его следует так, чтобы голова была повернута в сторону, а не опрокинута назад, тем самым исключается возможность захлебнуться рвотными массами.
3. Следите за дыханием. Если губы и кончики пальцев начали синеть, значит, дыхание прекращено.
4. Соблюдайте дистанцию. Перед тем, как приблизиться или прикоснуться, объясните, что Вы собираетесь делать.
5. Говорите в ясной, успокаивающей манере.

6. Не позволяйте человеку, находящемуся под воздействием наркотиков, ходить, бегать и вообще двигаться. Прежде всего не разрешайте ему садиться за руль.
7. Не предлагайте ему пищу, жидкость или лекарства с целью приведения в чувство. Единственное, что может отрезвить человека - это время.
8. Не ставьте человека под холодный душ: шок может привести к потере сознания, падению и увечью.
9. Не принуждайте человека делать что-то без трезвого помощника.
10. Не смейтесь, не насмехайтесь, не вызывайте гнева, спора или угрозы.

ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО НЕСЛОЖНЫХ, НО НАДЕЖНЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯТ ИМ НЕ ПОТЕРЯТЬ КОНТАКТ С ПОДРОСТКОМ И УДЕРЖАТЬ ЕГО ОТ ОПАСНЫХ ЭКСПЕРИМЕНТОВ

1. Чаще беседуйте со своим ребенком на самые разные темы. Поощряйте его инициативу.
 2. Относитесь с уважением к его личностно-духовным потребностям.
 3. Помните, что забота это - не только создание материального благополучия, а любовь - не сиюминутное выполнение всех требований вашего ребенка. Не подменяйте эти понятия!
 4. Для вашего ребенка самым главным является время, проведенное вместе с Вами.
 5. Попытайтесь так организовать досуг ребенка, чтобы у него оставалось как можно меньше свободного времени (посещение музеев, театров, кружков, спортивных секций, музыкальных и художественных школ и т.п.).
 6. Вникайте в дела ваших детей, в их увлечения, не отдаляйтесь от ваших взрослеющих детей, внимательно относитесь к любому возникающему у них вопросу.
 7. Поддерживайте своих детей на пути к взрослой жизни. В повседневных хлопотах не забывайте о бесценном даре, который у вас есть - о вашем ребенке.
 8. Любите своего подростка безусловной любовью, не за что-то (отличные оценки, хорошее поведение и т.д.), а просто потому, что у вас есть и сейчас рядом с Вами.
 9. Будьте примером здорового образа жизни.
- Уважаемые родители, старайтесь использовать каждую свободную минуту для общения со своим ребенком. Это позволит Вам на долгие годы сохранить теплые, доверительные отношения.

ВОСЕМЬ «НЕ», КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ В СЛОЖНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

1. НЕ впадайте в панику или истерику при возникновении беседы, демонстрируйте конструктивный подход к решению проблемы и умение владеть собственным эмоциональным состоянием.

2. НЕ кричите и не воздействуйте физически на подростка. Уважайте его личность и не переступайте границы.
3. НЕ поддавайтесь на шантаж. Придерживайтесь избранной линии поведения.
4. НЕ откладывайте визит к специалисту (психологу, врачу).
5. НЕ делайте, не решайте за ребенка то, что решить должен он сам. Подростку необходимо столкнуться с неприятными последствиями своих поступков, чтобы научиться отвечать за принятое им самим решение.
6. НЕ давайте денег больше необходимого минимума.
7. НЕ критикуйте понапрасну. Если Вы не согласны, выскажите свое мнение ненавязчиво, аргументировано и твердо.
8. НЕ будьте занудой. Многочасовые разговоры о наркотиках нравоучительны, беседы бесполезны и могут дать только обратный эффект.

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

1. **Отказаться от наркотиков можно, но только в первый раз.**
Даже первая доза способна вызвать очень сильный эффект привыкания (зависимости).
2. **Наркомания - хроническое заболевание, и оно продолжается до конца жизни.**
Возможна лишь приостановка потребления (ремиссия). При этом болезнь как бы дремлет и может возобновиться в любой момент. Наркотик «умеет» ждать.
3. **Наркотики делают человека слабым и безвольным.**
Помни: наркотик сильнее тебя, ты всегда проиграешь ему. Даже если на некоторое время бросишь, он уже не позволит тебе уйти. Лечение наркомании очень редко приводит к полному выздоровлению: психологические и личностные изменения не восстановимы. Наркомания - болезнь не только тела, но и души, духа. Сначала она поражает совесть (свойство души) и волю (свойство духа),