



Родителям о наркотиках



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Что такое наркотики?

Наркотики — это такие вещества, которые меняют самочувствие человека и его поведение, а также восприятие окружающего мира. Наркотические вещества могут быть разрешёнными законом, т. е. легальными (например, алкоголь, табак), или запрещёнными, т. е. нелегальными (например, конопля). Как правило, наркотиками называют нелегальные наркотические вещества.

Все наркотические вещества могут вызвать зависимость, т. е. желание употребить вещество снова и снова. Если нелегальные наркотические вещества запрещены для всех, то легальные наркотические вещества по эстонским законам запрещены для лиц младше 18 лет. Несовершеннолетним запрещено приобретать, владеть или употреблять табачные изделия и алкогольные напитки, т. к. наркотические вещества вредят растущему организму гораздо сильнее, чем организму взрослого человека.

Почему молодёжь употребляет наркотики?

■ **Экспериментирование.** Многие подростки пробуют наркотики, чтобы испытать что-то новое и интересное. Большинство пробует запрещённые наркотические вещества в течение короткого

времени и затем полностью прекращает их употребление. Обычно такое употребление не вызывает зависимости, однако может нанести серьёзный вред здоровью.

■ **Создание настроения.** Некоторые подростки употребляют наркотики для создания определённого настроения. Первичный эффект от употребления наркотиков кажется приятным — человек становится более открытым и весёлым. Однако употребление наркотиков вызывает социальную зависимость, т. е., находясь в обществе, человек уже не может хорошо себя чувствовать без употребления наркотиков.

■ **Ожидаемый эффект от употребления.** Некоторые подростки употребляют наркотики, чтобы расслабиться и достичь определённого настроения, например, испытать быстрое и сильное чувство наслаждения, эйфорию, галлюцинации и т. д.

■ **Одобрение и давление со стороны сверстников.** Подросток может употреблять наркотики, т. к. ему кажется, что многие сверстники делают это. Подросток не хочет выделяться, и иногда за употреблением наркотиков может стоять страх быть отвергнутым. Многие люди не могут или не умеют сказать «нет» своим друзьям-знакомым и отказаться от употребления наркотиков, даже

если на самом деле они не хотят этого делать. Кроме того, на подростков влияет школьная культура и принятые в школе нормы — часто подростки подвергаются давлению на школьных мероприятиях, например, на выпускном, классной экскурсии и т. п.

- **Протест.** Для подростков употребление наркотиков может быть не только средством адаптации в компании, но и служить для выражения протеста против семьи или общества.



- **Борьба со стрессом.** Некоторые подростки употребляют наркотики, чтобы снять напряжение, справиться со стрессом и негативными чувствами. Наркотики могут на короткое время повысить самооценку и прибавить уверенности в себе. От такого эмоционального допинга может возникнуть зависимость.

Какие факторы влияют на употребление наркотиков молодёжью?

- **Отношение к употреблению наркотиков.** Употребление некоторых наркотических веществ (например, алкоголя) принято в обществе больше, чем других. Многие взрослые считают это обычной частью своей жизни. Иногда сами родители предлагают детям алкоголь, показывая тем самым положительное отношение к употреблению алкоголя подростками. Известно, что чётко выраженное негативное отношение родителей к употреблению алкоголя несовершеннолетними помогает снизить употребление алкоголя подростками.
- **Привычка употреблять наркотические вещества в обществе.** В Эстонии употребление большого количества алкоголя стало частью культуры, что, в

свою очередь, влияет на отношение детей к употреблению и формирует их привычки.

- **Доступность наркотических веществ, реклама и цена.** Независимо от законодательства, молодёжь может легко достать наркотики, как легальные, так и нелегальные. Кроме того, на молодёжь оказывается давление через различные информационные каналы — рекламу, социальные сети, спонсорство, перекрёстный маркетинг и т. д.

NB! Важно знать, что для большинства подростков наркотики не являются частью повседневной жизни!

Как молодёжь достает наркотики?

Многие подростки знают, у кого можно достать наркотики. Большинство получает их у сверстников, которые возвращаются в том же кругу. Многие потребители наркотиков готовы поделиться своими запасами с друзьями, в том числе и перепродать наркотики. По закону торговля наркотиками является более серьёзным преступлением, чем обладание ими. Дополнительную информацию о законодательстве см. на сайте www.narko.ee.

В качестве наркотиков употребляют также и находящиеся в свободной продаже вещества, первичное назначение которых совершенно другое. Это могут

быть, например, клеи, растворы или аэрозоли. Продавец может отказаться продавать эти вещества, если подозревает, что они могут быть использованы в качестве наркотиков.

Почему несовершеннолетним запрещено употреблять наркотики?

Большинство молодых людей в подростковом возрасте склонны больше рисковать и могут вести себя, нанося вред своему здоровью, например, экспериментировать с алкоголем и табачными изделиями. Употребление наркотического вещества может привести к зависимости, причем чем младше возраст, тем выше вероятность возникновения зависимости. Кроме того, чем раньше начинают употреблять наркотики, тем больший вред наносится формирующейся центральной нервной системе и развивающемуся мозгу (см. дополнительную информацию на сайте www.tarkvanem.ee).

С употреблением наркотиков также связаны и многие другие проблемы, которые напрямую влияют на будущее подростка (например, трудности с учёбой, прогулы, нарушения здоровья, рискованное сексуальное поведение, несчастные случаи, преступное поведение и т. п.).

Также нужно серьёзно относиться к курению и употреблению

подростками алкоголя, т. к. единственный опыт употребления может послужить началом привычки, затем стать необходимостью и перерасти в зависимость. Кроме того, алкоголь и табак считают «дверью» в мир запрещённых наркотиков. Действительно, подростки, которые не употребляют легальные наркотики, с гораздо меньшей вероятностью станут употреблять запрещённые наркотики.

Поэтому особенно важно помочь подросткам избежать употребления наркотиков или отодвинуть первое употребление на как можно более поздний срок. **Несовершеннолетним запрещено употреблять алкоголь и табачные изделия, и это должны учитывать все родители, устанавливая правила.**



Что могут сделать родители, чтобы лучше защитить своих детей от наркотиков?

Семья играет важную роль в профилактике употребления наркотиков подростками. Это происходит через создание ежедневной поддерживающей атмосферы и установление внутрисемейных правил. Ребенок учится важным нормам поведения и ценностям, прежде всего, в семье, затем в учебных заведениях и уже потом у друзей. Эти группы также помогают сформировать поведение и идентитет. Родители дома могут избегать разговоров на тему наркотиков, но дети больше всего доверяют родителям и предпочитают получать информацию на темы здоровья именно от них.

Предотвратить употребление наркотиков может помочь:

- установление доверительных отношений между ребёнком и родителем;
- открытые обсуждения на тему наркотиков;
- чётко выраженное негативное отношение и осуждающая оценка употребления наркотических веществ (в том числе алкоголя и табака);
- оказание поддержки друг другу и совместное времяпрепровождение;

- активное участие в жизни ребёнка (выслушивать, быть в курсе дел, знать друзей, делиться проблемами и заботами);
- установление внутрисемейных правил и их соблюдение;
- поощрение правильного поведения;
- определение для ребёнка соответствующей его возрасту степени ответственности;
- отказ от употребления (или умеренное употребление) дома наркотических веществ в качестве положительного примера для ребёнка.

Родители могут наладить и поддерживать отношения с другими родителями для установления одинаковых правил. Наличие одинаковых норм поведения и установок в различных условиях способствует тому, что подростки

меньше употребляют наркотики и отодвигают первое употребление на более поздний срок. Контакты между родителями создают сообщество, члены которого находятся в курсе дел своих детей. Через такую сеть возникает общее отрицательное отношение к употреблению наркотиков подростками.

NB! Молодые люди склонны экспериментировать с наркотическими веществами при переходе из одного периода развития в другой (например, из детства в отрочество/юность), а также в период адаптации к новым условиям (например, при смене места жительства или переходе в другую школу).

Как развивать социальные навыки?

Важной частью профилактики употребления наркотиков являются социальные навыки, которые помогают:

- успешно справляться с повседневными требованиями и вызовами;
- ставить долгосрочные цели;
- принимать взвешенные решения;
- эффективно разрешать конфликты;
- самоутверждаться;
- создавать здоровые отношения и понимать других;



- справляться со стрессом и сильными чувствами;
- управлять своей жизнью здоровым и приносящим удовлетворение способом.

Для развития социальных навыков ребёнка:

Поддерживайте и цените своего ребёнка

- **Поддерживайте формирование позитивной самооценки.** У всех подростков бывают периоды, когда их самооценка становится зыбкой или низкой. Для формирования позитивной самооценки подросток нуждается в поддержке и положительной обратной связи со стороны других людей. Помогите подростку самому заметить позитивное в себе – с чем он хорошо справляется, скажите ему, что принимаете и любите его таким, какой он есть.
- **Ободряйте ребёнка.** Воодушевляйте подростка заниматься тем, что ему нравится. Внушите ему, что главная цель – не совершенство, а проба и участие.
- **Замечайте стресс в жизни ребёнка.** Помогите подростку распознать источники стресса в его жизни. Подумайте вместе, как уменьшить влияние стресса, и найдите подходящие способы борьбы с ним.

- **Будьте старшим, которому ребёнок доверяет.** Побуждайте ребёнка выражать своё мнение. Благодаря этому вы поддержите его способность к начинаниям и увеличите его активность. Когда ребёнок говорит о своих переживаниях/проблемах, всегда сохраняйте спокойствие, иначе ребёнок получит сигнал, что разговоры о проблемах могут спровоцировать дома ссоры.

Проблемы являются частью нашей повседневной жизни, научите ребёнка успешно с ними справляться

- **Развивайте навык решения проблем.** Заверьте ребёнка, что вместе вы найдёте решения для всех проблем, какими бы сложными они ни казались. Обсудите вместе, что именно является проблемой для ребёнка, ищите различные решения, выберите из них лучшее и составьте план действий. Изучите также другие техники решения проблем.
- **Будьте готовы к компромиссам.** Решайте домашние конфликты, находя компромиссы, таким образом ребёнок будет учиться, что иногда нужно частично поступиться своими желаниями. Будьте и сами готовы идти на уступки.
- **Позвольте ребёнку выплёскивать свои эмоции дома.** Люди, скрывающие свои эмо-



ции, подвергаются большей опасности в плане злоупотребления наркотиками. Подумайте вместе, как можно выразить сильные эмоции, не потревожив других и не причинив вреда ни себе, ни другим, а также как можно расслабиться здоровым образом.

- **Ошибки и срывы являются частью процесса обучения.** Нужно считаться с тем, что ошибки – это неотъемлемая часть процесса приобретения знаний и навыков. Постоянная поддержка и направление помогут ребёнку научиться на своих ошибках.

Принимайте позицию ребёнка и поощряйте его

- **Поощряйте ребёнка за доброе отношение к другим, а также когда он считается с другими.** Хвалите ребёнка за сотрудничество, готовность помочь, дружелюбие и заботливость. Отмечайте и поощряйте, когда ребёнок хочет сделать что-то хорошее и сочувствует другим.

- **Позвольте ребёнку нести ответственность.** Позволяйте ребёнку проводить время со сверстниками и вмешивайтесь в их проблемы при общении только тогда, когда это необходимо. Дети должны учиться сами решать свои проблемы.
- **Принимайте позицию ребёнка, когда он говорит «нет».** Дайте ребёнку возможность отказаться от занятий или предложений, которые для него неприемлемы. Обсудите, какое поведение поможет ему самоутвердиться, и при необходимости поупражняйтесь вместе с ним говорить «нет».

Будьте примером для своего ребёнка и поддерживайте его хобби

- **Будьте открытым и активным слушателем.** Открытость при обмене мыслями и совместное обсуждение проблем являются факторами, снижающими риск возникновения проблемного употребления наркотиков. Будучи активным слушателем, перефразируйте сказанное ребёнком (например, *по-твоему... ты хотел/хотела бы...*) и дайте обратную связь его чувствам (например, *тебя огорчило... ты рад/рада...*).
- **Выражайте свои чувства от первого лица.** От первого лица описывают себя – свои мысли, чувства, потребности, опыт. Это самый ясный способ дать понять себя, он учит ре-

бёнка, как выразить свои чувства и мысли, не обвиняя и не атакая на других.

- **Личный пример вместо запретов.** Дети учатся социальным навыкам, наблюдая и целенаправленно упражняясь. Очень важны социальные навыки окружающих взрослых, т. е. положительный пример – каким образом взрослый/родитель анализирует своё поведение, как он справляется с сильными эмоциями, насколько он поощряет детей, как разрешает конфликты, насколько принимает различия и т. д.

- **Направьте ребёнка заниматься каким-либо хобби.** Командные виды спорта, волонтерская работа или кружки по интересам не только занимают свободное время ребёнка, но также позволяют ему познакомиться с другими детьми и подростками, чьи вечера продуманы и наполнены развивающими видами деятельности. Если кружки по интересам не достаточно доступны, можно заниматься волонтерской работой – помогать кому-то или взять на себя в семье роль, которая предполагает соответствующую возрасту меру ответственности.



Как говорить с подростком о наркотиках?

Родители и близкие могут спокойно говорить с ребёнком о наркотиках и стараться описать своё мнение и чувства по этому поводу. Важно выслушать мнение и позицию ребёнка, а также выразить озабоченность за здоровье ребёнка, его безопасность и благополучие. Если избегать разговоров на эти темы, то ребёнок получит информацию с улицы, от друзей или из интернета, а такая информация не всегда бывает достоверной.

Некоторые родители рассказывают детям исключительно шокирующие истории. Даже если ребёнок сначала в них верит, то этот метод действует недолго, потому что опыт с наркотиками самого ребёнка может быть другим.

Хорошо быть в курсе информации о наркотиках, которую дают ребёнку в школе, и вместе её обсуждать. Узнайте у ребёнка, говорят ли в школе о наркотиках, что



именно, что сам ребёнок об этом думает, что он слышал где-то ещё, с чем из услышанного он согласен, а с чем – нет.

При описании наркотиков и их эффектов будьте честными. Важно помнить, что разное отношение к алкоголю и запрещённым наркотикам может привести подростка в замешательство. Для несовершеннолетних все наркотические вещества являются запрещёнными.

Различные возможности для разговоров на тему наркотиков с ребёнком:

- Спрашивайте и искренне интересуйтесь знаниями своего ребёнка о наркотиках и связанных с ними установках.
- Изучите вместе информацию из книг и интернета о том, как влияют наркотики на молодой организм. Обсудите, что может случиться с подростком в состоянии наркотического опьянения.
- Интересуйтесь тем, что происходит на вечеринках, днях рождения и классных вечерах.

- Старайтесь описывать свои чувства и выражать своё мнение и позицию спокойно. Обсудите вместе действующие дома правила относительно наркотиков и убедитесь, что ребёнок понимает их.

- Обсудите, каким образом на людей оказывается влияние через информационные каналы, побуждая их употреблять наркотики (например, через рекламу, соцсети, спонсорство и т. д.).

- Обсудите вместе ситуации, в которых ребёнок может подвергаться давлению употребить наркотики. Подумайте вместе над следующими вопросами: почему другие люди хотят изменить наше поведение, полезны ли для нас решения, принятые другими, и какое поведение будет правильным в таких ситуациях.

- Общаясь с ребёнком, имеет смысл использовать вопросы открытого типа, например, «Как у тебя сегодня прошёл день?» или «Как ты себя чувствовал в этой ситуации?».

Как разговаривать с детьми о наркотиках в разном возрасте, см. на сайте www.farkvanem.ee и www.narko.ee.

Важно не только то, что именно вы говорите, но и как вы это делаете. Нельзя вести содержательную беседу, листая при этом газету или журнал. Разговаривая, смотрите ребёнку в глаза, подчёркивайте свой интерес движения-



ми тела и следите за своим тоном. Не каждая беседа должна выливаться в многочасовой разговор по душам. Но уделите внимание ребёнку хотя бы для короткого разговора на несколько минут, не отвлекаясь на другие дела. Если вам кажется, что после пары общих фраз последует что-то важное, выключите телевизор или прекратите своё занятие и выслушайте, что вам хочет сказать ребёнок.

Если ребёнок привыкнет делиться с вами мыслями насчёт наркотиков, то он с большей вероятностью расскажет вам и о соприкосновении с ними. Также с большей вероятностью он расскажет вам и о своих проблемах, если знает, что может всегда рассчитывать на вашу поддержку и помощь.

Как понять, что ребёнок употребляет наркотики?

Употребление наркотиков довольно трудно распознать. Наркотическое опьянение обычно длится короткое время, и употребившему легко его скрыть. Большинство связанных с наркотиками проблем накапливаются очень медленно – неделями и месяцами. По этой же причине сложно сказать, действительно ли с подростком что-то не так или это временное явление.

Если родитель беспокоится за ребёнка, нужно, прежде всего, записать, что именно изменилось. Нужно сосредоточиться на конкретных изменениях. Например, если раньше ребёнок никогда не был отличником, то плохие оценки не обязательно являются признаком того, что происходит что-то подозрительное. То, что ребёнок входит в подростковый возраст, не означает, что основные черты его характера меняются. Подростки могут быть капризными и бесконечно спорить о правилах домашнего распорядка и обо всем на свете, но в ходе нормального развития они не превращаются в совершенно чужих людей.

Далее приведены возможные изменения, которые могут указывать на употребление наркотиков. **Их единичные проявления необязательно означают употребление, поскольку многие из них довольно характер-**

ны для переходного возраста. Одновременное проявление нескольких разных признаков может указывать на то, что за подростком стоит понаблюдать и постараться с ним поговорить.

Психологические, душевные и эмоциональные изменения:

- внезапная и неожиданная смена настроения;
- потеря интереса к прежним хобби;
- потеря желания чего-либо достичь и куда-либо попасть;
- ребёнок стал циником и пессимистом по отношению к жизни;
- концентрация внимания ухудшилась, трудно сосредоточиться;
- возникают проблемы с памятью, трудно что-то вспомнить;
- ребёнок стал подозрительным и параноидальным, думает, что за ним следят или преследуют его;
- возникли необъяснимые страхи;
- беспокоен, не может оставаться на одном месте.

Изменения в социальных навыках:

- начал пользоваться наркосленгом (говоря о наркотиках, использует их уличные названия);
- общаясь с друзьями, использует специфические выражения, шифры и коды;

- больше не общается со старыми друзьями;
- у него новые друзья, часто старше его и с дурной репутацией.

Изменения физического состояния:

- заметное изменение веса – прибавление или потеря;
- покраснение белков глаз;
- нарушения координации;
- изменение привычек, связанных со сном: спит слишком много или слишком мало;
- нарушения сна, не может заснуть;
- участились травмы, тело постоянно в синяках;
- более неряшливый и неопрятный, чем раньше;
- постоянный сухой кашель, участвовавшие заболевания дыхательных путей;
- изменение привычек, связанных с едой: ест от случая к случаю или впадает в крайности.

Этические изменения:

- ведёт себя не соответственно своим прежним ценностям;
- врёт и жульничает;
- продаёт или закладывает свои и чужие вещи;
- ворует у родителей и братьев-сестёр;
- в поведении возник пошлый сексуальный оттенок.

Изменения поведения в семье:

- без спроса пропадает из дома на всю ночь или день и не даёт о себе знать;
- у него есть деньги, но неизвестно, откуда;
- поведение и разговоры стали грубыми, вульгарными и надменными;
- физическое насилие, растущая враждебность по отношению к домашним;
- раздаёт обещания, но не выполняет их;
- ведёт странные и неуместные разговоры, часто вообще отказывается говорить.

Изменения поведения в школе:

- выходит или выгоняют из кружков по интересам;
- опаздывает с домашними заданиями, они недоделаны или вовсе не сделаны;
- оценки ухудшаются;
- проваливает несколько предметов;
- уходит посреди урока;
- спит в классе.

Находите у ребёнка:

- алкогольные бутылки, спички или зажигалки;
- согнутые закопчённые ложки;
- маленькие пакетики из фольги;
- шприцы и/или иглы;

- разноцветные таблетки с различными обозначениями и рисунками;
- маленькие кусочки бумаги с разными рисунками.

Нарушения закона:

- ловят на воровстве, на краже товара из магазина;
- ловят на вандализме;
- торгует наркотиками;
- ловят пьяным за рулём.

Некоторые из этих изменений могут возникать в поведении и тех подростков, которые не употребляют наркотики. Приведённый выше список может помочь обнаружить возможные проблемы и распознать употребление на ранней стадии. Вы сможете помочь, задавая прямые вопросы и не выходя из себя.

NB! Большинство подростков, которые пробуют запрещённые наркотики, не начинают их употреблять регулярно.

Как себя вести, если подозреваете, что ребёнок употребляет наркотики?

Если вы подозреваете, что ребёнок употребляет наркотики, нужно, прежде всего, с ним поговорить. Ниже приведены некоторые советы, как начать и провести беседу:

1. Заранее спланируйте разговор. Выберите время, когда ребёнок не находится под воздействием наркотиков. Старайтесь оставаться спокойными и общаться в то время и в том месте, где вам никто не мешает.
2. Покажите, что беспокоитесь о здоровье и благополучии ребёнка. Заверьте его, что он всегда может рассчитывать на вашу поддержку и помощь.
3. Скажите ребёнку о своих подозрениях и выясните факты. Старайтесь оставаться спокойными, не злиться и не обвинять ребёнка.
4. Постарайтесь выяснить, почему ребёнок употребил наркотик.
5. Попросите ребёнка объяснить свою позицию и выслушайте спокойно, что он вам скажет.
6. Скажите ребёнку, что вы сейчас думаете и чувствуете. Напомните ему, какое поведение является дозволенным, а какое нет. Разъясните, почему

ребёнку нельзя употреблять наркотики.

7. Разъясните ребёнку, что собираетесь делать дальше.

Каждая семья и связанная с наркотиками ситуация особенная, поэтому не существует какого-то одного подходящего для всех метода решения проблемы. Главное – найти причину, по которой подросток употребил наркотик, выразить свои чувства и позицию («я очень расстроен/расстроена и разочарован/разочарована»), а также договориться с ребёнком, что он больше не повторит эту ошибку. Появление первого случая употребления наркотика является знаком, что ребёнок нуждается в большей, чем прежде, поддержке, заботе и внимании родителей. Ребёнку нужно дать возможность показать своим поведением, что это была лишь единичная ошибка.

Известно, что наказание в качестве воспитательного метода не действует, т. к. не учит ребёнка, что является правильным или неправильным. Из наказания ребёнок выносит только страх наказания и учится, как обмануть родителей, но не как правильно себя вести и делать правильный выбор. Родителям могут помочь эффективные способы дисциплины, которые научат ребёнка, как себя контролировать и решать проблемы. Лучше всего применять разъяснительные методы – обоснования, напоминания правил и разъяснения о влиянии на поведение.



Если ребёнок в подростковом возрасте многократно нарушает правила, то ему нужно показать, что каждый поступок влечёт за собой последствия – либо естественные (не подходят, если здоровье или жизнь ребёнка находятся в опасности), либо логические. Это научит ребёнка нести ответственность. Если ребёнок злоупотребил доверием родителя и гулял с друзьями дольше, чем обещал, то логической мерой может быть домашний арест. Последствия должны быть такими, чтобы ребёнок мог их связать со своим поступком и в следующий раз сделать правильный выбор. Применение мер в качестве методов воспитания учит ребёнка самому принимать решения и нести ответственность за своё по-

ведение. При установлении мер важно быть дружелюбным и вежливым, но уверенным в себе.

Важно помнить, что подростки обычно нарушают правила, если внутрисемейные отношения дают сбой. В большинстве случаев для восстановления отношений и создания заботливой, поддерживающей и безопасной обстановки достаточно просто разговоров, и применять другие способы дисциплины не нужно.

Если применение мер не дало результата, то стоит обратиться за помощью к консультанту, психологу, терапевту или – в более сложных случаях – в полицию или службу защиты детей.

Как узнать, какая помощь нужна подростку и нужна ли она?

В отношении тех подростков, которые, может быть, употребляют наркотики, но чьё поведение не сильно изменилось и доказательства отсутствуют, с применением силовых методов стоит повременить. Проводите с ребёнком больше времени, дайте ему возможность доказать своими поступками и поведением, что он не употребляет наркотики.

Если вы уверены в том, что ребёнок употребляет наркотики, вы должны вмешаться. Видя проблему и действуя сразу, можно предотвратить её усугубление, поддержать ребёнка и помочь

ему. Отрицание и игнорирование проблем ещё больше усиливают переживания ребёнка, что повышает вероятность того, что он встанет на криминальный путь, станет жертвой, будет пренебрегать школьными обязанностями или бросит школу.

Практически все подростки, регулярно употребляющие наркотики, отрицают свою наркозависимость и не способны оценить, требуется ли им посторонняя помощь для отказа от наркотиков. Помощи много не бывает. То, какая помощь требуется подростку, можно оценить на основе нескольких критериев. От вида употребляемого наркотика, частоты употребления и количества зависит, может ли ребёнок сам отказаться от употребления или нуждается для этого в посторонней помощи.

Ребёнок обязательно нуждается в медицинском вмешательстве и помощи профессионалов, если у него при отказе от наркотиков проявляется абстинентный синдром в виде:

- переутомления, бессонницы;
- глубокой депрессии;
- чувства крайнего беспокойства;
- дрожи;
- спазм, приступов судорог;
- сухого кашля;
- серьёзных спазм в животе.

Вторым критерием необходимости посторонней помощи является способность подростка

контролировать своё поведение. Это можно оценить с помощью простых вопросов:

- Соблюдает ли ребёнок установленные дома правила?
- Просыпается ли вовремя, чтобы успеть в школу?
- Занимается ли по-прежнему своими хобби?
- Придерживается ли расписания?
- Если его о чём-то попросить, выполнит ли он это?

Если на все вопросы вы ответили «да», то ребёнок способен контролировать и направлять своё поведение. Но если он постоянно нарушает общие правила в школе, дома и на улице, прогуливает школу, его поведение стало агрессивным и надменным, он не может придерживаться временных рамок, то это признак того, что из-за употребления наркотиков ребёнок уже не может отвечать за своё поведение.

Третьим критерием является отказ от помощи, необходимой для прекращения употребления наркотиков, и убеждённость подростка в том, что при желании он в любое время может перестать употреблять, а наркотики вовсе не являются для него проблемой. Отрицание обычно неразрывно связано с нежеланием сотрудничать с целью отказа от наркотиков.

Подростки, у которых ярко выражены все описанные выше критерии, обязательно нуждаются в профессиональной помощи.

В поисках помощи для подростка свяжитесь с профессионалами, подробнее узнайте о возможностях получения помощи, а также обсудите проблему и возможные пути её решения. Если подросток хочет получить помощь, то можно вместе изучить различные возможности. Помощь можно получить как при посещении психолога или терапевта, так и при лечении у психиатра. Кроме того, существуют телефоны доверия, группы поддержки и т. п. (подробнее см. на странице www.narko.ee/pou-ja-abi).

Гораздо сложнее помочь ребёнку, который не признаёт свою наркозависимость. Обычно любой наркозависимый подросток искренне верит, что только он сохраняет разум, а все остальные «с ума посходили». В этом случае, помимо других профессионалов, может помочь работник службы по защите детей или работник молодёжной полиции.

