



## ОЗНАКИ ВЖИВАННЯ НАРКОТИКІВ

Загалом можна сказати, що пряме вживання безалкогольних наркотиків розпізнається погано, особливо в експериментальній фазі, де йдеться про вживання малих доз, а споживач має свій стан «під контролем». Видимі ознаки, пов'язані з уживанням наркотиків, проявляються на більш пізніх стадіях. Експериментальна фаза зазвичай відбувається поза сім'єю, і вдома ще нічого не можна помітити.

Одним із найчастіших симптомів є зміна поведінки, дратівливість, незвичайні стани бадьорості та активності або, навпаки, пригніченості, втоми, депресії, а також часті зміни цих настроїв.

Зміна кола друзів і проведення вільного часу, відсутність інтересу і нехтування раніше улюбленими захопленнями та інтересами (спорт, художня діяльність). Наркотик виходить на перший план і витісняє попередні інтереси та друзів.

Вигадування виправдань, погіршення навчальних досягнень або проблеми на роботі, недолік мотивації, зниження продуктивності, погіршення концентрації. Ці особи вважають за краще бути на самоті в своїй кімнаті, вони пропускають сімейні вечери, спілкування з сім'єю, братами й сестрами, замикаються самі в собі.











Деякі наркотики викликають зміни поведінки особи. Алкоголь та марихуана можуть викликати труднощі у висловлюванні.

Почервонілі очі можуть свідчити про вживання марихуани. Розширення зіниць відбувається при вживанні кокаїну, амфетамінів, галюциногенів, легких речовин. А вузькі зіниці пов'язані з опіатами (морфін, героїн, «браун») і барбітуратами.

Наступною стадією може бути крадіжка грошей, нехтування особистою гігієною та зовнішнім виглядом, пропускання школи та втечі зі школи, з роботи, з дому, насильство щодо батьків, братів чи сестер, раптова втрата ваги, зміни шкіри, ейфорія, сонливість. Ті, хто вживає наркотики внутрішньовенно, часто носять довгі рукави, щоб прикрити місце уколу, вводять собі наркотики в ті ділянки тіла, де уколів на перший погляд не видно (під нігті, між пальці ніг).

# РАДИ БАТЬКАМ ЯК ЗАППОБІГТИ ПРОБЛЕМАМ З НАРКОТИКАМИ?

-  Говоріть з дітьми про наркотики.
-  Не недооцінюйте своїх дітей – вони часто знають більше, ніж ви думаєте.
-  Допоможіть дитині знайти і зберегти здорову впевненість у собі, хваліть її.
-  Допоможіть своїй дитині створити міцну систему цінностей
  - покажіть їй вірний напрямок,
  - спонукайте дитину до змістовного проведення часу, до інтересів,
  - підтримуйте навчання дитини.
-  Будьте для дитини хорошим прикладом.
-  Допоможіть дитині впоратися з негативним тиском з боку однолітків (вона не мусить бути такою як інші).
-  Підтримуйте всю його позитивну діяльність – шукайте інтереси та таланти своєї дитини – час і гроші є вкладом, який окупається.
-  Не бійтеся визнавати свою необізнаність – зверніться в заклади, які реально займаються проблемою наркотиків, не бійтеся запитувати.

## ОБМІРКУЙТЕ ВСІ ВИДИ СТРАТЕГІЇ, ЯКІ ПЕРЕШКОДЯТЬ ВЖИВАННЮ НАРКОТИКІВ ВАШИМИ ДІТЬМИ:

*Дізнайтеся про діяльність своїх дітей. Слідкуйте за місцями пересування ваших дітей, дізнайтеся, які заняття цікавлять вашу дитину, і заохочуйте її до участі.*

*Встановіть правила та наслідки. Поясніть свої правила та наслідки вживання наркотиків. Правила можуть передбачати, наприклад, відхід із вечірки, де з'являються наркотики, не їздити в машині з водієм, який вживав наркотики тощо.*

*Дізнайтеся про друзів вашої дитини. Якщо друзі ваших дітей вживають наркотики, то ваші діти можуть відчувати тиск з боку однолітків щодо експериментування з наркотиками.*

*Надайте підтримку. Заохочуйте та хваліть дитину, коли їй щось вдається. Міцний зв'язок між вами та вашою дитиною може допомогти запобігти і вживання наркотиків.*

*Будьте хорошим прикладом. Самі не вживайте наркотики. Діти помічають, що говорять і роблять їхні батьки.*

Протинаркотична



консультація