**МЫ МОЖЕМ ОСТАНОВИТЬ НАРКОМАНИЮ!**

(текст статьи)

Ежегодно около 70 тыс. человек в России погибает от употребления наркотиков. Но это лишь приблизительные цифры. Общее число зарегистрированных потребителей наркотиков (включая больных наркоманией и лиц, употребляющих наркотики с вредными последствиями), в 2014 году составило 13486 человек.

В 2014 году впервые в жизни обратились за наркологической помощью по поводу наркомании (поставлено на учет) 724 человека. Показатель первичной заболеваемости наркоманией в 2014г. по сравнению в 2013г. увеличился на 46 % .

Наркомания – это болезнь, и смертельный исход неизбежен. Средняя продолжительность жизни наркомана 5-7 лет с начала регулярного употребления наркотиков.

**Наркомания** – заболевание, возникающее в результате злоупотребления наркотическими веществами. Это психическая и физическая зависимость от наркотиков. Это болезнь, которая практически не лечится. Наркоман не может жить без наркотиков. Наркотик становится частью обмена веществ в его организме. Многие переоценивают силу своей воли, думая, что смогут попробовать наркотики, а потом завязать. Но наркотик сильнее человека и забирает его **навсегда...**

**Как Вы можете распознать признаки наркомании у Ваших детей?**

Обратите внимание на неожиданные изменения в поведении подростка:

* резкое снижение или повышение активности;
* потеря интереса к учебе, увлечениям, пропуски занятий;
* необъяснимая раздражительность, лживость, рассеянность;
* появление подозрительных приятелей, резкое изменение круга друзей;
* появление скрытости в поведении, отказ сообщать о своем местонахождении;
* позднее возвращение домой в необычном состоянии;
* трудное пробуждение по утрам, невнятная речь;
* потеря аппетита, снижение веса, сонливость.

Помните, что некоторые из перечисленных здесь признаков употребления наркотиков совпадают с типичными особенностями подросткового поведения.

Вас должно насторожить:

* исчезновение денег или ценностей из дома;
* увеличение требуемой суммы денег на карманные расходы;
* наличие у подростка медикаментов, шприцев, ампул, тюбиков из-под клея;
* непривычные запахи, пятна на одежде, следы на теле подростка.

Статистика показывает:

* 45% начинают принимать наркотики из любопытства;
* 43% – под влиянием друзей;
* 12% – из желания убежать от проблем.

Основные причины, приводящие подростка к употреблению наркотиков (кроме генетической предрасположенности и родовой травмы), которые **возникают в результате неблагоприятных семейных отношений и под влиянием сверстников.**

* Неадекватно заниженная или завышенная самооценка;
* Отсутствие четкой цели в жизни, отсутствие заботы о себе и о своем здоровье;
* Недостаток любви и поддержки в семье;
* Эмоциональная боль, разочарование в семье от психической (а иногда и физической) травмы, полученной в детстве от родителей;
* Гиперопека со стороны родителей, отсутствие навыков самостоятельного приема решений, повышенная внушаемость;
* Низкая устойчивость к стрессам, неумение справляться с трудностями;
* Неумение получать удовольствие, удовлетворение от повседневной жизни;
* Отсутствие нравственных ценностей, внутреннего стержня.

**Что делать родителям, чтобы их ребенок избежал проблем с наркоманией?**

* Выберите позицию личной ответственности за своего ребенка и свою семью. Не ждите, когда беда постучится к вам в дом. Берите литературу, найдите время, чтобы говорить с вашим ребенком на темы наркомании.
* Создайте в своей семье атмосферу любви, доверия и безопасности, вырабатывайте ясные и справедливые правила совместной жизни, выполняйте взятые обещания, интересуйтесь заботами и проблемами ребенка, его внутренним миром.
* Развивайте в ребенке навыки самостоятельного приема решений, инициативу, собственный взгляд на происходящее. Лучше, чтобы ваш ребенок был ведущим, а не ведомым.
* Учите подростка справляться с трудностями и неудачами, говорите, что отрицательный опыт, это тоже опыт.
* Учите ребенка видеть и понимать красоту окружающего мира, учите получать удовольствие в повседневной жизни (от природы, хорошей книги, общения с интересными людьми и т.д.)
* Вашему ребенку необходимо предоставить выбор самому решить для себя вопрос "Никогда не прикасаться к наркотикам". Ваша роль должна быть не запрещающей, не наставляющей, а поддерживающей, принимающей, информирующей.

**Донесите до Ваших детей, что:**

* Вслед за удовольствием от принятия наркотиков наступают сильные физические муки;
* сильно портится физическое здоровье;
* резко снижаются умственные способности;
* высокий риск заражения СПИДом, другими инфекционными заболеваниями;
* уменьшается и сходит на нет половая потенция;
* подросток лишается будущего;
* Те, кто употребляет наркотики, – не самые крутые! Они самые недалекие, даже глупые люди. Продажа наркотиков – это большой бизнес, и наркоман играет в нем роль пешки, а потом расплачивается за свою глупость не только деньгами, но и собственной жизнью.

Наркоманию можно победить только тогда, когда с каждым ребенком в школе, в каждом семье будет проводиться регулярная работа по формированию правильного отношения к наркотикам!

 Родители еще здоровых детей, каждый задайте себе вопрос: «Что я САМ сделал, чтобы мой ребенок не стал наркоманом?» Будьте для них хорошим примером во всем!

И начинайте действовать уже сейчас!

**Обратиться за помощью или просто поговорить можно по тел. 2-42-84-79.**

**Галина Халиман,**

**врач краевого центра медицинской профилактики**

т. 2-41-39-57