

**Министерство здравоохранения Тверской области**

**ГБУЗ «Тверской областной клинический наркологический диспансер»**

**Честнова В.И., Кочегуров В.В., Епифанова Р.В., Волкова В.В.**

**Рекомендации для родителей по раннему выявлению  
употребления психоактивных веществ у детей**

**Тверь, 2020**

**Составители:** В.И.Честнова – главный нарколог Министерства здравоохранения Тверской области, главный врач ГБУЗ «ТОКНД»; В.В.Кочегуров – кандидат медицинских наук, ассистент кафедры психиатрии, наркологии и медицинской психологии ГБОУ ВПО Тверская ГМА Минздрава России; зав. отделением медико-психологической помощи детям и подросткам ГБУЗ «ТОКНД», Р.В.Епифанова - клинический психолог отделения медико-психологической помощи детям и подросткам ГБУЗ «ТОКНД», В.В.Жилина - клинический психолог отделения медико-психологической помощи детям и подросткам ГБУЗ «ТОКНД».

**Созависимость. Зависимость. Независимость?!** [Текст]: метод. рекомендации / сост. В.И.Честнова, В.В.Кочегуров, Р.В.Епифанова, В.В.Жилина. – Тверь, 2020. – с.

Методические рекомендации содержат сведения по раннему выявлению употребления психоактивных веществ, даны советы родителям по общению с детьми-потребителями психоактивных веществ. Предназначены для родителей, психологов, и педагогов образовательных учреждений и других специалистов, работающих с детьми и молодежью.

Воспроизведение настоящего издания или части его (кроме краткого цитирования в рецензиях и отзывах) любым способом противоречит положениям российского и международного авторского права.

© ГУЗ «Тверской областной клинический наркологический диспансер», 2020

## Уважаемые родители!

**Вы, безусловно, — самый близкий и значимый для ребенка человек**

**Вы стремитесь быть успешным родителем**

**Вы испытываете тревогу и беспокойство за будущее и настоящее своего ребенка.**

**Это - здоровые эмоции, они заставляют действовать, своевременно прояснять то, что Вас беспокоит.**

Одной из главных угроз национальной безопасности в сфере здравоохранения и здоровья нации является массовое распространение наркомании, повышение доступности психоактивных и психотропных веществ. Основным методом решения данной проблемы является нацеленность государственной политики Российской Федерации на профилактику употребления психоактивных веществ и предотвращение роста уровня социально-опасных явлений.

Проблема наркомании ежедневно охватывает десятки семей и от этого никто не застрахован. Риск попасть в зависимость постоянно растет: появляются новые виды наркотиков.

Причины употребления наркотиков в молодежной среде, как правило, вызваны с отсутствием у подростка сил справиться с имеющимися проблемами, трудностями в учебе, непониманием со стороны родителей, отсутствием друзей, постоянных интересов, увлечений.

Именно поэтому, уважаемые родители, вы всегда должны быть на чеку, вооружившись знаниями, которые помогут своевременно оказать необходимую помощь и предотвратить беду.

**Помните! Чем раньше Вы заметите неладное, тем легче будет справиться с бедой.**

**Тестирование методом иммунохроматографической диагностики (экспресс-тест)** - это надежный и эффективный инструмент для ответа на вопрос: употреблял ли человек наркотические вещества на протяжении последних 5 суток.

**Зачем нужен экспресс-тест?**

- ✓ Может снять необоснованные подозрения в употреблении наркотиков, основанные на изменении поведения подростка (скрытность, напряженность в отношениях с родителями, агрессивность, снижение успеваемости и т.д.).
- ✓ Поможет не упустить начало приобщения к наркотикам
- ✓ Может стать началом серьезного разговора родителей и молодого человека о последствиях употребления наркотиков и о том, кому выгодно формировать у него такие привычки.
- ✓ Даст шанс предотвратить развитие наркотической зависимости на ранней стадии употребления наркотиков.

*В чем преимущества теста?*

- **Простота и удобство** - самодиагностика с помощью тестов позволяет получить результат дома; не требует дорогостоящего оборудования и специальных навыков.
- **Надежность** - достоверность тестов достигает 99,8%, при этом каждый диагностический тест имеет встроенный внутренний контроль, позволяющий убедиться в том, что процедура тестирования проведена правильно.

- **Объективность** – ни Вы, ни Ваш ребенок, естественно, не заинтересованы в обнаружении несуществующей болезни.
- **Экономичность** - экономия времени на проведение обследования.
- **Анонимность** - это особенно важно при выявлении фактов употребления наркотиков.
- **Своевременность** - результат можно получить за считанные минуты и в зависимости от него решать, предпринимать какие-то меры или, благополучно развеяв сомнения, продолжать вести обычную жизнь.

*Нужно ли тестирование Вам, Вашей семье?*

Да – если опасаетесь, что ваш ребенок начал употреблять наркотики.

**Вы можете заподозрить потребление Вашим ребенком наркотиков, если замечаете:**

***Поведенческие признаки употребления наркотиков:***

- нарастающая скрытность ребенка;
- сонливость или, наоборот, бессонница;
- снижение интереса к учебе, увлечениям, прогулы уроков и дополнительных занятий;
- ухудшение памяти и внимания, снижение успеваемости;
- увеличение финансовых запросов, пропадание из дома денег или ценных вещей;
- появление новых подозрительных друзей;
- появление неопрятности во внешнем виде, склонность к прослушиванию специфической музыки;
- изменение настроения ребенка по непонятным причинам, появление болезненной реакции на критику;
- изворотливость, лживость, уход от ответов на прямые вопросы;
- появление следов инъекций (т.е. уколов) по ходу вен на руках, ношение одежды только с длинными рукавами независимо от погоды и обстановки;
- обнаружение у ребенка шприца, какой-нибудь сушеной травы, непонятного порошка, таблеток, бумажек, а иногда и денежных купюр, свернутых в трубочки, закопченных ложек, капсул, жестяных банок, пачек лекарств снотворного или успокоительного действия.

***Физиологические признаки употребления наркотиков:***

- бледность или покраснение кожи;
- расширенные или суженные зрачки; покрасневшие или мутные глаза;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- потеря аппетита, похудение, а иногда - чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
- резкие скачки артериального давления;
- расстройство желудочно-кишечного тракта.

***Признаки наркотического опьянения:***

- напоминает алкогольное, но без характерного запаха алкоголя изо рта;
- состояние эйфории, т.е. приподнятое настроение, безмятежное блаженство в сочетании с замедлением или ускорением мышления, оживленность, общительность, болтливость, назойливость;
- возникновение сексуального возбуждения, внезапно сменяющееся недовольством;
- заторможенность мыслительных и мышечно-мускульных реакций, опаздывание с выполнением команд, оцепенелость, вплоть до полного отключения, отсутствие реагирования на обращения;
- полная потеря сознания на длительное время при употреблении большой дозы наркотиков, появление расстройства координации движений, мелкое дрожание пальцев рук,

пошатывание при ходьбе, резкие отклонения в сторону от направления движения, ярко выраженная мимика, смазанная, невнятная, замедленная, с внезапными остановками, непоследовательная речь, излишняя жестикуляция;

- обвисшие губы, полузакрытые веки, расширенные зрачки независимо от освещения, повышенная потливость, учащение пульса, появление бледности или покраснения лица; по окончании действия препаратов – вялость, малоподвижность, безразличие к окружающему, пребывание в дремотном, заторможенном состоянии или впадение в глубокий сон.

### **Будьте внимательны к своим детям!**

#### **Последовательность действий при подозрении ребенка в употреблении наркотиков:**

##### **1. Узнайте как можно больше сведений о действиях, последствиях различных психоактивных веществ.**

Обладея этими сведениями, будьте внимательны, не обнаруживаете ли Вы признаки, указывающие на то, что Ваш ребёнок употребляет наркотики. Если Ваши предположения подтвердились, не притворяйтесь, что всё в порядке.

**2. Не поддавайтесь панике.** Найдите в себе силы для решения ситуации. Криком на ребенка, битьем, угрозами Вы ничего не добьетесь. Найдите смелость сказать ему о своих подозрениях прямо такими словами: «Мне кажется, что ты принимаешь наркотики».

**Не настраивайтесь на лёгкую победу.** Скорее всего, Вы даже не дождётесь честного признания. Наркоманию (как и алкоголизм) называют «болезнью отрицания», потому что заболевший человек даже самому себе не признаётся в своей зависимости, ему всегда кажется, что стоит только захотеть – и он сможет отказаться от привычки.

**Наберитесь терпения и постарайтесь понять,** что ребёнок повзрослел и он вовсе не Ваша собственность, поэтому вправе жить так, как хочет, и самостоятельно выбирать – употреблять ему наркотики или нет. Другое дело, что Вы просто обязаны, сказать ему, что не одобряете этот выбор, и сделать всё, чтобы он имел полную информацию о том, что его ждёт в будущем, какие необратимые процессы будут происходить в организме, если отказаться от лечения.

**Постарайтесь понять, что не в Ваших силах всё изменить сию минуту.** Самое сложное – признать, что Ваш ребёнок всё равно будет делать то, что считает нужным. Но при этом он должен знать, что ответственность за свой образ жизни (и за последствия своей болезни) он несёт самостоятельно.

**Не пытайтесь бороться в одиночку** – обычно это бесполезно, не делайте из этой болезни семейной тайны, обязательно обратитесь за помощью к специалистам. Большинство консультантов и психологов уверены, что лечение нужно начинать с близких. Речь здесь идёт далеко не о медикаментозном лечении. Речь о духовном самосовершенствовании.

##### **3. Предложите подростку провести в домашних условиях тестирование методом иммунохроматографической диагностики.**

#### **Как провести тестирование в домашних условиях**

1. Объясните вашему ребенку, что он будет подвергнут экспресс-тестированию. Это не недоверие: контролировать в разумных пределах действия своего ребенка - ваше законное право и обязанность как родителя.

2. Возьмите чистый сухой пластиковый стакан.

3. Попросите ребенка в Вашем присутствии собрать мочу в стакан.

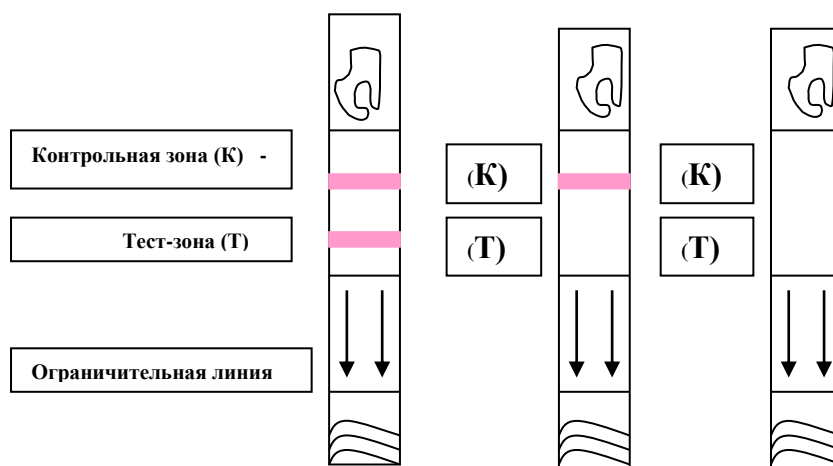
4. Вскройте упаковку тест-набора, разорвав ее вдоль прорези.

5. Извлеките полоску и погрузите ее вертикально в мочу до уровня ограничительной линии на 30-60 секунд.

6. Выньте полоску и разместите ее на горизонтальной сухой поверхности.

7. Оцените результаты реакции в течение 10-15 минут.

#### **Интерпретация результатов экспресс-анализа**



Результат	Отрицательный результат	Положительный результат	Ошибка тестирования
<b>Характеристика видоизменения тестового материала</b>	Выявление по одной полосе розового цвета любой четкости и интенсивности окраски в тестовой зоне на уровне маркировки Т (тест), в том числе слабой интенсивности, и в контрольной зоне на уровне маркировки К (контроль)	Выявление в контрольной зоне на уровне маркировки К (контроль) одной полосы розового цвета любой четкости и интенсивности окраски и полное отсутствие второй полосы в тестовой зоне на уровне маркировки Т (тест)	Если в течение 15 минут полосы не выявляются или появляется полоса на уровне маркировки Т (тест) без полосы на уровне маркировки К (контроль)
<b>Вывод</b>	Наркотик не выявлен	Наркотик выявлен	Результат не ясен
<b>Действия</b>		Необходимо обратиться за помощью к специалистам	Анализ необходимо повторить с помощью другой полоски *

\* если по результатам повторного тестирования вторая тест-полоска дала отрицательный результат, то тест считается **отрицательным** !

8. Собранную мочу оставьте для возможного повторного анализа.
9. При положительном либо ошибочном результате тестирования повторить все действия в той же последовательности.

**Результаты тестирования получены, что делать?**

### **ПРИ ОТРИЦАТЕЛЬНОМ РЕЗУЛЬТАТЕ**

Вы испытаете **радость**, что тест дал отрицательный результат.

Что бы навсегда сохранить веру в ребенка и себя:

### **1. Сами живите яркой, наполненной, здоровой жизнью!**

Ребенок - это зеркало, отражающее своих родителей. Мы воспитываем ребенка собой - не своими советами, нравоучениями, нотациями, а своим поведением, своей повседневной жизнью. Согласно данным опросов, наиболее частым мотивом употребления наркотиков является "неудовлетворенность жизнью и желанием отвлечься от нее".

### **2. Будьте вместе со своим ребенком!**

Старайтесь проводить с ним как можно больше времени, делайте все вместе с ним: рисуйте, ходите в театр, делайте домашнюю работу, занимайтесь спортом, обсуждайте прочитанные книги. Будьте в курсе его школьной жизни, приглашайте к себе домой его друзей. Не контролируйте его, а живите с ним одной жизнью.

### **3. Любите своего ребенка и принимайте его таким, какой он есть!**

К употреблению наркотиков наиболее склонны подростки с низкой психоэмоциональной устойчивостью, склонные неадекватно реагировать на стресс, не умеющие найти выход из психотравмирующей ситуации, имеющие высокий уровень притязаний и низкую самооценку.

Почаще хвалите своих детей, обнимайте, говорите, что вы их любите. Критикуйте и оценивайте не его личность, а отдельные поступки. Не скупитесь на улыбки и поощряйте даже малейшие достижения.

### **4. Не опоздайте! Вовремя дайте ребенку всю необходимую информацию.**

Научите его отвечать решительным отказом на предложение попробовать наркотики. Эксперименты детей с психоактивными веществами начинаются уже с 3-4 класса. Ваша информация должна опередить негативное влияние наркоманов, их рекламу "самого крутого и модного кайфа". Не оставьте вашего ребенка безоружным!

### **Научите ребенка говорить «нет» наркотикам!**

Сказать «нет» - это целая наука, которую, кстати, не всегда до конца постигают даже взрослые люди.

Объясните ребенку, что, отказывая, важно смотреть собеседнику в глаза. Его голос должен быть твердым и уверенным. Он имеет право принимать решения, говорить «нет» и не чувствовать себя виноватым - просто помогите ему это осознать.

#### **Некоторые примеры или сценарии отказа:**

1. «Нет, я не употребляю наркотики». Это ответ, который не требует объяснения, и может звучать вслед за предложением любого вида наркотиков.
2. На вопрос «Тебе слабо?» можно ответить так: «Мне слабо сидеть на игле всю оставшуюся жизнь».
3. «Спасибо, нет. Это не в моем стиле».
4. «Отстань!»
5. «Почему ты продолжаешь давить на меня, если я уже сказал(а) «НЕТ»?»
6. «Наркотики меня не интересуют».
7. Если давление будет все настойчивее, нужно помнить, что всегда можно просто уйти.

### **ПРИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ РЕЗУЛЬТАТЕ ТЕСТИРОВАНИЯ**

Вы испытываете:

**чувство вины** за ребенка («Где упустили? В чем наша ошибка?»)

**гнев** на себя и ребенка и **бессилие** изменить то, что уже свершилось? ("А что я теперь могу сделать?")

**стыд** и **недоверие** к окружающим («Вы меня не понимаете... у Вас ведь нет ребенка-наркомана...»).

**страх** быть отвергнутым родственниками, друзьями.

**Помните! Полученный результат - отправная точка для построения нового образа жизни Вас как ответственного родителя, готового помочь Вашему любимому ребенку справиться с его проблемами.**

**1. Лучшая защита - это нападение.**

Лучшее средство уберечь вашего ребенка от наркотиков - совместное участие в профилактической работе. Социально-психологические тренинги, ролевые игры, основанные на стратегиях сопротивления социальному давлению и пр., в два раза снижают уровень употребления наркотиков.

**2. Не боритесь в одиночку. Объединяйтесь с теми, кто заинтересован в решении этой проблемы.**

Наркобизнес - один из самых прибыльных видов бизнеса. Громадная всемирная сеть хорошо организованных людей получает бешеные деньги, распространяя эту страшную болезнь.

Бороться с этим в одиночку - бессмысленно.

**3. Диагностика с применением тестов — это лишь первый шаг, после которого в случае установления фактов употребления наркотика обязательно нужно обратиться к врачу психиатру-наркологу, клиническому психологу.**

**Помните! Без вашего активного участия в ситуации Вашего ребенка к лучшему ничего не изменится. Эта проблема очень трудна, но разрешима.**

**Дорогие мама и папа!**

1. Не скрывайте от меня своих чувств и реакций, связанных с неприятным для Вас открытием. Не кричите, не устраивайте истерик и не ругайтесь. Сделайте паузу, осознайте чувства, которые в данный момент испытываете, выдохните. Поделитесь со мной своей тяжестью и болью, не прячьте их. Ваше доверие только прибавит мне зрелости и ответственности.
2. Не требуйте от меня объяснений «Почему я употребляю наркотики, алкоголь, курю? и пр» Я редко могу найти истинные причины, поэтому подменяю их простейшими внешними поводами, в которых почему-то всегда виноват кто-то другой. Чем больше Вы настаиваете на обсуждении, тем больше я привыкаю лгать не только Вам, но и самому себе.
3. Не верьте мне, когда я хочу Вас убедить, что я ещё «маленький». Обратите внимание, что я делаю это только тогда, когда мне это выгодно. Во всех остальных ситуациях я вполне «большой» и самостоятельный. Просто я хочу таким образом избавиться от ответственности за свое наркотическое (алкогольное и пр.) поведение и переложить её на Вас.
4. Не угрожайте мне всеми смертными карами, не обещайте того, чего никогда не сможете выполнить по отношению ко мне. Ваше мужество совершить поступок и действия вместо слов, гораздо убедительнее, чем очередная словесная проработка.
5. Не скрывайте от значимых для меня знакомых и родственников, что я курю, выпиваю, употребляю наркотики. Как бы больно и стыдно Вам ни было, их необходимо честно предупредить, потому что это означает Вашу готовность бороться, а, кроме того, может уберечь их детей и сохранит к Вам хорошее отношение.
6. Никогда не говорите: «Я в твои годы...». Вам это кажется положительным примером, а мне прямым намёком на мою несостоятельность и никчемность.

**Как реагировать, если ваш ребенок подтвердил, что употребляет наркотики?**

1. Будьте спокойны, держите себя в руках, ведь для вашего ребенка было очень сложно рассказать вам о том, что он принимает наркотики, и он, в свою очередь, ждет от вас поддержки и помощи, а вовсе не нервного срыва.



2. Поблагодарите ребенка за доверие и честность и четко обозначьте свою позицию: я люблю и принимаю тебя, но я не принимаю употребление наркотиков.
3. Постарайтесь узнать, как долго, что именно и в каких количествах ребенок употребляет, что он получает от употребления, но помните, это не допрос, а беседа, будьте тверды, но внимательны к чувствам ребенка.
4. После беседы позвоните на телефон горячей линии, опишите ситуацию и выслушайте все рекомендации.
5. Пройдите обследование.

**Помните! Определить, сформировалась зависимость или нет, может только специалист. Не делайте скоропостижных выводов и не отчаивайтесь.**

**Получить консультацию психиатра-нарколога, клинического психолога, пройти дополнительное обследование Вы и Ваш ребенок могут в Центре медико-психологической помощи детям и подросткам ГБУЗ «Тверской областной клинический наркологический диспансер» по адресу: г. Тверь, Перекопский пер., д. 13, тел. 555-195, 55-95-90, или у психиатра-нарколога по месту жительства.**

**Вы все это знаете... Теперь главное - понять.**

Прочитайте еще раз

***Контактные адреса и телефоны, обратившись по которым Вы можете получить ответы на интересующие Вас вопросы и помощь специалиста:***

***ГБУЗ «Тверской областной клинический наркологический диспансер»  
Г. Тверь, ул. Королева, д.10. Тел.: 51-52-80***

***Отделение медико-психологической помощи детям и подросткам.  
Г. Тверь, Перекопский переулок, д.13. Тел.: 559-590,555-195.***