

## Рекомендации родителям

### Что делать, если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики?

*1. Разберитесь в ситуации.* Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке своего сына или дочери след укола, это еще не означает, что теперь ваш сын неминуемо станет наркоманом и погибнет. Хотя зависимость от наркотика и формируется достаточно быстро, все же на это требуется время. Кроме того, бывают случаи, когда подростка вынуждают принять наркотик под давлением или в состоянии алкогольного опьянения. Помните и о том, что многим взрослым людям приходилось употреблять наркотические средства (например, обезболивающие наркотики, масочный наркоз и т.д.) Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы сами справиться с ситуацией или вам нужно обратиться за помощью. И постарайтесь с первых же минут стать для своего ребенка не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой.

*2. Сохраните доверие.* Ваш собственный страх может заставить Вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это, скорее всего, оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно, для Вашего сына или дочери это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если Вы сможете поговорить со своим ребенком на равных, обратиться ко взрослой части его личности. Возможно, что наркотик для него сейчас — это способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни. Подумайте, как устранить факторы риска повторного употребления.

*3. Оказывайте поддержку.* “Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я все же люблю тебя и хочу помочь”, — вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать: что бы с ним ни произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом, получить понимание и поддержку. Оставайтесь открытыми для своего ребенка. Пусть у него как можно чаще будет возможность обратиться к вам со своими трудностями. Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий; поощряйте интересы и увлечения подростка, которые смогут стать альтернативой наркотику; интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И наконец, помните, что сильнее всего на несовершеннолетнего будет действовать Ваш собственный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя. Будьте уверены — дети видят, как вы справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже не такими опасными, как наркотик.

*4. Обратитесь к специалисту.* Если вы убедились, что ваш ребенок не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах помочь ему — обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу обращаться к наркологу. Если у подростка еще не выработалась стойкая зависимость и наркотик для него — способ справиться с личными проблемами, лучше начать с психолога или психотерапевта. Будет очень хорошо, если и сам подросток сможет пообщаться с психологом (при этом важно избегать принуждения). Специалист сможет более точно и объективно оценить ситуацию и вместе с вами и вашим ребенком попробовать найти выход из трудного положения.

Если же вы чувствуете, что у вашего ребенка уже сформировалась зависимость от наркотика, не теряйте времени — обращайтесь к наркологу. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании. Посоветуйтесь с разными врачами, выберите тот метод и того врача, которые вызывают у вас доверие. И помните, чтобы помощь нарколога была эффективной, необходимо искреннее желание подростка освободиться от зависимости. Наркомания — тяжелое и коварное заболевание. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребенка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий.