

### Факты

Вряд ли кто-то может в большей степени, чем родители или опекуны, повлиять на решение подростка употреблять или не употреблять наркотики. Чтобы не позволить ребенку приобщиться к наркотикам, родители должны активно поддерживать его и служить положительным примером.

Родители играют ключевую роль в профилактике наркомании. Будьте родителем, а не другом. Установите четкие границы и дайте ребенку понять, что вы решительно против наркотиков.

Каждый пятый подросток в стране принимал рецептурные препараты без назначения врача один или несколько раз в жизни. (MMWR 8 июня 2012 г.)

С 2007 по 2012 гг. количество лиц, употреблявших героин в течение последнего месяца, по всей стране увеличилось более чем вдвое (с 161 000 до 335 000). (NSDUH 2012)

Результаты последних исследований свидетельствуют о том, что мозг человека достигает полного развития только к возрасту 24-26 лет. Химические вещества наносят вред развивающемуся мозгу. Возникает опасность развития зависимости. Могут появиться проблемы со здоровьем вплоть до летального исхода.

С 2005 по 2011 гг. процент учащихся старших классов, употреблявших героин, в штате Нью-Йорк увеличился более чем вдвое (с 1,8 до 4 %). (Youth Risk Behavior Survey (YRBS))

### Что необходимо знать

- Большинство подростков и молодых людей получают рецептурные препараты, которыми они злоупотребляют, от друзей и родственников. Иногда — без ведома последних.
- Хотя многие подростки считают, что прием рецептурных препаратов менее опасен, чем употребление запрещенных веществ, это далеко не так.
- Рецептурные препараты могут вызывать зависимость и при злоупотреблении представлять смертельную угрозу.
- Прием рецептурных болеутоляющих препаратов может привести к употреблению героина.
- Сочетание рецептурных препаратов и безрецептурных препаратов может привести к остановке дыхания и смерти.
- В 2011 г. немедицинское употребление рецептурных препаратов среди подростков в возрасте от 12 до 17 лет и молодежи в возрасте от 18 до 25 лет занимало по распространенности второе (после марихуаны) место в статистике употребления запрещенных веществ. (NSDUH 2011)

### Почему подростки начинают употреблять наркотики

#### Стремление завоевать одобрение сверстников

Подростки пробуют наркотики, чтобы «быть как все», стать популярными или находиться в гуще событий.

#### Любопытство

Слушая рассказы других о «кайфе», многие подростки хотят сами испытать подобные ощущения.

#### Доступность

Если медикаменты легко достать — они есть дома и за ними никто не следит — вероятность злоупотребления увеличивается.

#### Плохой пример

Когда родители или старшие братья/сестры употребляют алкоголь, наркотики и/или курят табак, вероятность того, что подросток тоже захочет попробовать, возрастает.

#### Самолечение

Подростки могут принимать не предписанные им медикаменты, чтобы справиться со стрессом или проблемами. Лекарственные препараты предназначены только для того человека, которому они прописаны врачом. Никогда не предлагайте свои лекарства другим людям. Неправильный прием медикаментов может привести к развитию зависимости и летальному исходу.

### Что делать

**Если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет героин или злоупотребляет рецептурными болеутоляющими препаратами, необходимо немедленно принять меры.**

#### Подготовьтесь

Сосредоточьтесь на том, что произошло, а не на том, почему это произошло. Не вините в случившемся себя, ребенка или кого-либо еще. Не показывайте, что вы шокированы, и не осуждайте — существует множество способов скрыть употребление наркотиков. Не бойтесь и не стесняйтесь осматривать вещи своего ребенка: мобильный телефон, компьютер и др.

#### Успокойтесь

Не позволяйте гневу или страху помешать вам эффективно подойти к решению проблемы. Прежде чем приступить к разговору с ребенком, поразмышляйте или прогуляйтесь.

#### Поговорите с ребенком

Бесполезно прятать голову в песок. Прежде чем начать разговор, примите как факт, что ваш ребенок может употреблять наркотики.

#### Четко обозначьте свою позицию

Дайте ребенку понять, что компромисс невозможен. Скажите твердое «нет». Расскажите о возможных последствиях.

#### Обратитесь за помощью

Существует множество конфиденциальных ресурсов для родителей — нужно только спросить о них. Для начала вы можете обратиться за советом и помощью к школьному врачу, получить консультацию у психотерапевта, специализирующегося на проблемах наркомании.

### Признаки и симптомы

Все из перечисленных ниже особенностей поведения могут быть просто признаками взросления. Важно следить за наличием изменений. Обращайте внимание на все существенные изменения во внешнем виде, характере или поведении ребенка.

#### Физические симптомы

- Снижение или увеличение аппетита; необъяснимая потеря или набор веса
- Суженные зрачки, замедленное дыхание и отсутствие реакции — признаки интоксикации опиатами.
- Тошнота, рвота, потливость, трясущиеся руки, ноги или голова, расширенные зрачки — признаки «ломки», или абстинентного синдрома (при резком прекращении употребления опиатов).

#### Поведенческие симптомы

- Изменения в характере
- Изменившийся круг друзей, новые места времяпрепровождения
- Избегание контактов с членами семьи
- Изменение способов времяпрепровождения, хобби или занятий спортом
- Снижение успеваемости или работоспособности
- Скрытность, желание изолироваться
- Резкая смена настроения, раздражительность, нервозность, возбужденность, сонливость
- Ношение одежды с длинным рукавом или слишком теплых (не по сезону) вещей
- Воровство

#### Другие тревожные признаки

- Пропажа лекарств
- Ложки/колпачки со следами копоты или их пропажа
- Пропажа шарфиков/поясов
- Пакеты с остатками порошкообразного вещества
- Шприцы

Организации, предлагающие информацию и ресурсы, которые могут быть полезны вам и вашей семье.



**Combat Heroin and Prescription Drug Abuse**

**Office of Alcoholism and Substance Abuse Services**

**Department of Health**

Combat Heroin – [www.combatheroin.ny.gov](http://www.combatheroin.ny.gov)

New York State Office of Alcoholism and Substance Abuse Services – [www.oasas.ny.gov](http://www.oasas.ny.gov)

New York State Department of Health – [www.health.ny.gov](http://www.health.ny.gov)



**Combat Heroin and Prescription Drug Abuse**

12002 (Russian) и New York State Office of Alcoholism and Substance Abuse Services 9/15

Подготовлено New York State Department of Health