

**Информационно-просветительский буклет  
профилактического характера для родителей (законных представителей)**

**Уважаемые родители!**

**Вы самые близкие и значимые для ребенка люди.**

**Вы стремитесь быть успешными родителями.**

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

**Это здоровые эмоции, они заставляют действовать, своевременно прояснить то, что вас беспокоит.**

Идет необъявленная война наркомафии против наших детей. Сегодня вашему ребенку могут предложить наркотики в школе, в институте, во дворе и на дискотеке.

До 60% школьников сообщают, что подвергаются давлению со стороны сверстников, побуждающих их принимать алкоголь или наркотики.

Вокруг слишком много наркотиков, чтобы успокаивать себя соображениями вроде: «С моим ребенком такого случиться не может».

**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?**

- ✓ Процедура тестирования поможет снять подозрения в употреблении наркотиков, основанные на изменении поведения подростка (скрытность, напряженность в отношениях с родителями, агрессивность, снижение успеваемости и т.д.).
- ✓ Поможет не упустить период «первых проб» наркотиков.
- ✓ 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 92-99,8%, 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, что его поведение меняется:**

- утрата старых друзей, отказ познакомить вас с новыми;
- сужение круга интересов, потеря интереса к бывшим увлечениям, хобби и пр.;
- нарушение памяти, неспособность логически мыслить, резкое снижение успеваемости;
- резкие перемены в характере, чрезмерная эмоциональность, не обусловленная реальной обстановкой. Настроение колеблется: от безудержного веселья до депрессии;
- непривычная раздражительность и агрессия;
- замкнутость: ребенка перестают интересовать события в семье, в классе;
- сокрытие от вас мест, которые он посещает, того, с кем и чем планирует заниматься, и пр.;
- телефонные разговоры (особенно «зашифрованные») с незнакомыми лицами;
- стремление все закрыть на ключ: комнату, ящики стола, шкапулки и пр.;
- нарушение сна: бессонница или настолько крепкий сон, что не представляется никакой возможности его разбудить или сделать это намного труднее, чем было раньше;
- необъяснимое повышение аппетита или, наоборот, беспричинная потеря его, частые простудные заболевания;
- долгое (вплоть до нескольких суток) отсутствие дома;
- нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя изо рта;
- специфический запах от одежды (например, смесь хвои с табаком);
- незнакомые таблетки, порошки и пр. (не из домашней аптечки) в комнате, среди личных вещей;
- неожиданное покраснение глаз, зрачки неестественно сужены или расширены, коричневый налет на языке;
- необъяснимые «потери» денег и пропажа вещей из дома.

**Что делать, если вы заподозрили неладное?**

**Не дайте себя убедить в том, что Ваши опасения беспочвенны! Попросите своего ребенка пройти процедуру тестирования.**

***Каким образом будет проводиться процедура тестирования?***

В 2011-2012 году процедура медицинского тестирования школьников проводится в ГУЗ «Наркологический диспансер Псковской области» высококвалифицированными медицинскими работниками.

Результаты тестирования считаются предварительными и конфиденциальными.

При проведении тестирования в 2011-2012 году используются иммунохроматографические экспресс-тесты на определение трех видов наркотических соединений в моче:

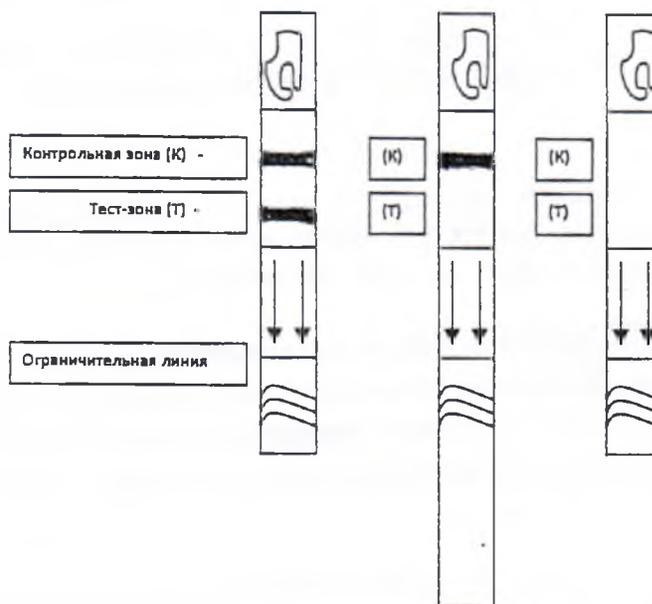
- опиаты (морфин, героин);
- каннабиноиды (марихуана, план, анаша, гашиш);
- амфетамины (синтетический наркотик).

Цель иммунохроматографической экспресс-диагностики - исключить или подтвердить даже однократный прием наркотических средств или психотропных веществ (факт употребления вещества). С помощью иммунохроматографических экспресс-тестов определяется почти вся гамма наркотических средств и психотропных веществ, употребляемых в настоящее время в России и за рубежом.

Сбор мочи для анализов производится в туалетных комнатах под контролем медперсонала ГУЗ «Наркологический диспансер Псковской области». Данная мера необходима, поскольку зачастую лица, допускающие немедицинское употребление наркотических препаратов, стараются фальсифицировать результаты тестирования. При этом сотрудником ГУЗ «Наркологический диспансер Псковской области» соблюдаются следующий алгоритм:

- сотрудник следит, чтобы подросток тщательно вымыл руки;
- выдает подростку чистый сухой контейнер;
- просит собрать мочу;
- вскрывает упаковку тест-набора, разорвав ее вдоль прорези;
- извлекает полоску и погружает ее вертикально в мочу до уровня ограничительной линии на 30-60 секунд;
- вынимает полоску и размещает ее на горизонтальной сухой поверхности;
- оценивает результаты реакции в течение 10-15 минут (Рисунок 1);
- собранную мочу оставляет для возможного повторного анализа;
- результаты тестирования заносит в закрытый журнал учета выявленных учащихся, допускающих немедицинское потребление наркотических и психотропных веществ (информация носит строго конфиденциальный характер);
- при положительном, либо ошибочном результате тестирования медицинский работник повторяет все действия в той же последовательности.

Рисунок 1. Интерпретация результатов экспресс-анализа



Отрицательный результат	Положительный результат	Ошибка тестирования
Наркотик не выявлен	Наркотик выявлен	Необходимо анализ повторить с помощью другой полоски

Интерпретация результатов экспресс-анализа (рис. 1):

- Отрицательный результат анализа:

Выявление одной полосы розового цвета любой четкости и интенсивности окраски в тестовой зоне на уровне маркировки Т (тест) и второй полосы в контрольной зоне на уровне маркировки С (контроль) свидетельствует, что в анализируемом образце мочи соответствующий наркотик (или его метаболиты) отсутствует.

- Положительный результат анализа:

Выявление в контрольной зоне на уровне маркировки С (контроль) одной полосы розового цвета любой четкости и интенсивности окраски и полное отсутствие второй полосы в тестовой зоне на уровне маркировки Т (тест) свидетельствует о положительном результате анализа.

В анализируемом образце мочи соответствующий наркотик (и его метаболиты) присутствует. Положительный результат анализа также может быть зафиксирован на нескольких полосках, что свидетельствует о приеме нескольких видов наркотических веществ тестируемым.

В случае получения положительного результата необходимо проведение повторного исследования в условиях химико-токсикологической лаборатории.

- **Ошибка тестирования:**

Если в течение 15 минут полосы не выявляются или появляется полоса на уровне маркировки Т (тест) без полосы на уровне маркировки С (контроль) результат интерпретировать нельзя. Медицинский работник повторяет тестирование с помощью нового набора полосок.

### 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. «Нет спасибо. Мне надо идти на тренировку». Рациональное обоснование отказа не требует объяснения. Это так же не

- вызовет у них особых опасений – они убедятся, что это не их жертва и очень быстро потеряют интерес.
3. На вопрос «Тебе слабо?» можно ответить так: «Мне слабо сидеть на игле всю оставшуюся жизнь».
  4. «Спасибо, нет. Это не в моем стиле».
  5. «Отстань!»
  6. «Почему ты продолжаешь давить на меня, если я уже сказал(а) «НЕТ»?»
  7. «Наркотики меня не интересуют».
  8. Если собеседник начинает подтрунивать над отказом, нужно поддержать «шутливую» форму разговора,
  9. Если давление будет все настойчивее, нужно помнить, что всегда можно просто уйти.

### ПРИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ РЕЗУЛЬТАТЕ

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. Борьба 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-наркологу, психологу.

### Дорогие мамочка, 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?» 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 послушайте все рекомендации.
5. Пройдите обследование.

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