



Здається, моя дитина вживає наркотики: що робити? – поради фахівців

підготувала: вихователь

ДНЗ ХПСЛ

Мозоль Р.В

Сьогодні придбати нелегальні психоактивні речовини доволі легко: рекламою наркотиків розмальовані стіни будинків, доріжка фену коштує всього 50 гривень, а наносячи на стіни трафарети з тією ж рекламою чи ховаючи “закладки”, можна за день заробити в середньому 5 тисяч гривень. Через таку доступність та здебільшого схвальне ставлення до вживання наркотиків в масовій культурі від ризику їх спробувати не убезпечена жодна дитина.

Спайси, фен, сіль, крокодил, винт, нацибай, навар – ці сленгові слова на будівлях міст навряд чи зрозумілі дорослим. Але молодь точно знає, що вони означають.

Це прихована реклама наркотиків, завдяки якій наркодилери непомітно виходять на свого клієнта.

З охочими купити наркотик зловмисники спілкуються зазвичай у Telegram.

Вони не зустрічаються з клієнтом – їм досить розставити “закладки” (сховати його в різних місцях; наприклад, у клумбі під під’їздом) і щоразу скидати покупцю фото з місцем розташування наркотику після того, як на інтернет-гаманець надійдуть гроші.



У НАС ХОРОША СІМ'Я, ТО МОЖНА НЕ ПЕРЕЙМАТИСЯ, ЩО ДИТИНА СПРОБУЄ НАРКОТИКИ?

І досі поширеним є уявлення про те, що наркотики вживають тільки діти з проблемних сімей, у яких панують насильство та конфлікти, батьки мають алкогольну чи наркотичну залежність тощо. Справді, **такі діти ризикують більше**. Утім, у минуле відійшли часи, коли дитяча наркоманія асоціювалась із безпритульними підлітками, які на вулицях нюхали клей, а їхні понівечені ін'єкційними наркотиками тіла соціальні служби витягали з підвалів.

У моду ввійшли інші наркотики, які не так очевидно руйнують організм фізично, але чинять **украй згубний вплив на психіку**. Їх пробують і підлітки з "хороших" та заможних родин. Зазвичай це діти, яким через власну зайнятість **мало часу та уваги приділяють батьки**. У таких підлітків є кишенькові гроші та багато вільного часу, і вони не знають, чим його зайняти.

Сьогодні підлітки також розглядають наркотики як **спосіб зняти напругу**, розслабитися на черговій техно-вечірці, розважитися або **поліпшити самопочуття через стрес**, який можуть викликати розлучення батьків чи **цькування** в навчальному закладі, невдалі стосунки. Утім, не обов'язково лише негативні обставини і "погана" компанія спонукають спробувати наркотики, але й звичайна **цікавість, упевненість підлітка в тому, що він може тримати споживання під контролем**, а від одного разу нічого не буде.



А ЩО, ЯКЩО ДИТИНА ОДИН РАЗ СПРОБУВАЛА, ТО СТАНЕ ЗАЛЕЖНОЮ?

Наркозалежність дійсно розвивається не в кожній дитині, яка один раз спробувала чи декілька разів вживала наркотики. На формування залежності впливає низка факторів, серед яких **оточення (компанія), сім'я, характерні особливості дитини, схильність до залежності та спадковість**. Крім того, споживати підліток має систематично. Якщо станеться збіг таких факторів, ймовірно, у дитини розвинеться хронічна залежність. Водночас, з досвіду соціальних працівників, лише 15–20% підлітків, які спробували наркотики в дитинстві, страждають на наркозалежність у дорослому житті.



ТО ВАРТО ПОЗБАВИТИ ДИТИНУ КИШЕНЬКОВИХ І НЕ ПУСКАТИ ДО ПОГАНИХ КОМПАНІЙ?

Ні, варто поважати особисті кордони дитини. Тим паче це короткострокові методи, які навряд чи дадуть результат. **Важливо бути другом своїй дитині, а не наглядачем.** Адже діти в підлітковому віці віддаляються від батьків, знецінюють їх, перестають поважати і бачити в них авторитет (здебільшого це потім минає). Тому **необхідно виходити з позиції підтримки та допомоги, а не заборон та покарань.** Важливо систематично розмовляти з дитиною на різні "дорослі" теми (наприклад, секс та пов'язані з ним питання здоров'я), щоб вона розуміла: у будь-якій ситуації в родині її не покарають, не сваритимуть, а вирішуватимуть проблему разом.



ЯК УСЕ Ж ЗРОЗУМІТИ, ЩО ДИТИНА ВЖИВАЄ, – МАЮТЬ БУТИ РОЗШИРЕНІ ЗІНИЦІ?

Зважати слід на особливості поведінки та зовнішнього вигляду (хоча він більше “видаватиме” тих, хто вже регулярно споживає наркотики). Вкрай необхідно знати, яку дію має той чи інший наркотик. І так, переважно під дією більшості з них зіниці розширені. Фен, “солі для ванни”, план / шала, тобто марихуана, спайси – сьогодні це одні з найбільш популярних серед молоді наркотиків. Якщо підліток курив марихуану, він може сміятися без очевидної на це причини, бути рухливим або, навпаки, “залипати”, матиме червоні очі, у роті – сухість, а під кінець дії наркотику зазвичай неабияк захоче їсти. Під впливом фену та інших психостимуляторів підліток стрімко втрачає вагу, стає вкрай енергійним та жвавим, швидко виконує будь-які справи та поспіхом розмовляє.



Про те, що дитина вже певний час вживає наркотики, свідчитимуть різкі, безпричинні зміни настрою, млявість, запалення повік і носа, хронічний кашель, байдужість до зовнішнього вигляду, відсутність апетиту, дратівливість, агресивність, систематичні запізнення, поява специфічного сленгу, апатія до того, що раніше викликало інтерес.

Але, зрештою, жодна з цих характеристик однозначно не свідчить про те, що ваша дитина вживає наркотики. Для того **щоб отримати достеменний результат, найкраще зробити тест на наркотики або експрес-тест, який можна придбати в аптеці.** Такі тести є на різні види наркотиків і коштують вони від 20 до 400 гривень. Для тесту використовується сеча людини, щодо якої є підозра у вживанні наркотиків.



ЯК ЗМУСИТИ ДИТИНУ ЗРОБИТИ ТЕСТ НА НАРКОТИКИ?

Головне – ні до чого дитину не змушувати. Звісно, прохання пройти тест на наркотики свідчить про те, що словам дитини не довіряють. **До того ж, якщо підліток дійсно не вживає, таке прохання може бути доволі принизливим для нього.**

Часто першою реакцією дорослого, який підозрює, що його дитина вживає наркотики, є агресія. Але у відповідь на неї ви **отримаєте тільки відповідну агресію.** І взагалі на **будь-яку свою негативну емоцію отримаєте відповідну емоцію дитини.**

Поважайте підлітка і висловлюйте щире занепокоєння. Утім, очевидно, що, якщо ви місяцями не розмовляли з дитиною на особисті теми, вона одразу вам не відкриється. Тоді найкраще – якщо з дитиною розмовлятиме той член родини чи близька людина, якій вона довіряє (якщо такої людини немає, слід звернутися до спеціаліста – психотерапевта, консультанта щодо залежностей). У розмові з підлітком дорослому **важливо говорити про свої переживання, страхи, занепокоєння з приводу того, що дитина може вживати наркотики.** Потрібно донести, що, якщо є проблема, ви вирішите її разом.

Якщо дитина відмовляється зробити тест, наголошують соціальні працівники, це може бути першим дзвоником, який свідчить про те, що дитина, можливо, вживає наркотики. У **такому разі краще звернутися до спеціаліста – проконсультуватися самому щодо того, як діяти далі, або відвідати фахівця разом з дитиною.**



ДИТИНА КАЖЕ, ЩО ЛИШЕ СПРОБУВАЛА, – ЧИ ВАРТО ТОДІ ЩОСЬ РОБИТИ?

Потрібно завжди бути наготові і в будь-якому разі проговорити з дитиною цей досвід. Необхідно пам'ятати, що **в підлітковому віці діти багато ризикують**. Вони пізнають світ імпульсивними діями, і **ваша допомога та підтримка не обов'язково знадобляться** виключно у зв'язку з наркотиками, але можуть знадобитися в безлічі інших ситуацій – конфлікти в школі, перший сексуальний досвід, неприйняття себе тощо. Тому **слід бути в контакті зі своєю дитиною, знати, що її цікавить, непокоїть, де вона та з ким проводить час**.



МИ ПОГОВОРИЛИ ПРО ШКОДУ НАРКОТИКІВ, АЛЕ ЯК ОСТАТОЧНО ВБЕРЕГТИ ДИТИНУ ВІД НИХ?

Варто запропонувати дитині альтернативну діяльність, яка замінить наркотик, але даватиме ті ж емоції, що й він. Це можуть бути подорожі, спорт, спілкування, нове середовище, наприклад табір з розвитку.

За таким принципом працює “Сила вулиць”. Тут підлітків приймають такими, які вони є, діти знаходять тут необхідне їм спілкування, можливість навчатися, гратися, бути в чомусь задіяними тощо. На жаль, такий центр у Києві один, до того ж існує він на кошти благодійної організації, адже в Україні загалом сьогодні немає державних програм, спрямованих на організацію дозвілля підлітків.



ЯКЩО ДИТИНА ВЖИВАЄ, ЧИ НЕ КРАЩЕ ВІДДАТИ ЇЇ ДО РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ?

Наразі в Україні немає спеціальних реабілітаційних центрів для дітей та підлітків. Хоча певні чинні центри для дорослих іноді, на прохання батьків та за великі гроші, приймають неповнолітніх. Проте програми, за якими вони працюють, як стверджують соціальні працівники, не підходять підліткам, які здебільшого знаходяться на початковому етапі вживання. Перебування в такому центрі може нашкодити дитині, оскільки часто її розміщують у палаті з людьми на стадії “жорсткого вживання”. Вони можуть ділитися з підлітками своїм досвідом про те, де і як дістати наркотики. Є також християнські центри, в яких застосовують працетерапію. Але вона, кажуть соціальні працівники, наркоманію не лікує.

Звісно, що самі батьки не впораються, якщо в дитини є залежність, утім найкраще працюватиме індивідуальний підхід та індивідуальна робота зі спеціалістом.

Важливо зрозуміти, що наркозалежність не є проблемою дитини. Це проблема сім'ї, тому головне – вчасно перебороти власний страх суспільного осуду та звернутися до фахівця.



- Ми тут. Ми готові допомогти вам. Зателефонуйте нам [+38 \(067\) 429-9005](tel:+380674299005) і отримайте допомогу зараз [або дізнайтесь більше про програму реабілітації наркозалежних «Нарконон»](#)
 - [Допомога](#) наркозалежним в Україні. Довідник реабілітаційних центрів
 - Де отримати медичну допомогу при алко- та наркозалежності [читайте за посиланням.](#)
 - Лікування та [реабілітація](#) наркоманії в Херсоні
 - [Тиць](#)
 - Національна "Гаряча лінія" працює з 08:00 до 20:00.
- Дзвінки зі стаціонарних і мобільних телефонів на номер 0-800-507-727 анонімні і безкоштовні по всій території України (за винятком АР Крим)

Дякую за увагу!

