Памятка для родителей: ранние признаки вовлечённости ребёнка в употребление психоактивных веществ (ПАВ) и алгоритм действий

1. Что должно насторожить: изменения в поведении

- Резкая смена круга общения, появление «новых друзей», о которых ребёнок не рассказывает; уход от прежних интересов и компании.
- Скрытность: закрывает телефон, уходит из комнаты при разговорах, пропадает на несколько часов без объяснений, врёт о месте нахождения.
- Изменение режима: поздние возвращения, ночные бодрствования, трудности с подъёмом утром, прогулы школы.
- Перепады настроения: беспричинная раздражительность, агрессия, апатия, депрессивные состояния, резкие смены «весёлость — угрюмость».
- Потеря интереса к прежним увлечениям (спорт, музыка, игры), снижение успеваемости, жалобы учителей.
- Финансовые изменения: просьбы о деньгах без объяснений, пропажа денег и ценностей из дома, долги, займы у знакомых.
- Уходы из дома, ночёвки вне дома, конфликты в семье на почве запретов.

2. Физические и внешние признаки

- Изменения внешности: бледность или покраснение кожи, синяки под глазами, резкая потеря или набор веса, нехарактерная небрежность в одежде и гигиене.
- Следы на теле: следы инъекций по ходам вен (руки, ноги, пах), порезы, ожоги, следы от жгута.

- Глаза: расширенные или суженные зрачки, не реагирующие на свет, покраснение склер, «стеклянный» взгляд.
- Запахи: специфический запах от одежды, волос, рук (химический, травяной, ацетоновый); запах жжёной травы/пластика в комнате.
- Изменения в речи и координации: замедленная или ускоренная речь, невнятность, шаткость походки, нарушение координации движений.
- Соматические жалобы: частые головные боли, тошнота, нарушения аппетита и сна, повышенная утомляемость, сухость во рту, кашель.

3. Предметы - «маркеры» (при обнаружении — повод для спокойного разговора, не для паники)

- Принадлежности для курения: вейпы, электронные сигареты, необычные «самокрутки», бонги, кальянные смеси.
- Упаковки: пакетики с порошком/травой, «марки», капсулы, блистеры без назначения врача, фольга, шприцы, ампулы.
- Приспособления: зажигалки, свечи, ложки с нагаром, жгуты, пипетки, глазные капли (используются для маскировки), средства для снятия «ломки».
- Цифровые следы: переписки с «закладчиками», приложения для анонимных покупок, криптокошельки, переводы небольших сумм неизвестным лицам.

4. Важно: что НЕ является доказательством

- Отдельные признаки (усталость, раздражительность, замкнутость) могут быть следствием подросткового кризиса, перегрузки, проблем в школе или со сверстниками, депрессии. Не делайте выводов по одному симптому — оценивайте совокупность изменений во времени.

Алгоритм действий родителей

Шаг 1. Сохраняйте спокойствие и безопасность. Не устраивайте обыски и скандалы «на горячую голову». Ваша задача — не наказать, а понять ситуацию и помочь.

Шаг 2. Наблюдайте и фиксируйте. Ведите дневник наблюдений (дата, что заметили, в каких обстоятельствах). Это поможет и вам, и специалистам.

Шаг 3. Найдите момент для разговора. Говорите наедине, без обвинений и угроз, в формате «я замечаю..., я волнуюсь..., расскажи, что происходит». Слушайте, не перебивая. Избегайте допросов и ярлыков («наркоман», «ты пропащий»).

Шаг 4. Не отрицайте проблему и не покрывайте её. Если ребёнок признался или факты очевидны — не откладывайте. Отрицание («перерастёт», «это не с ним») — главный враг ранней помощи.

Шаг 5. Обратитесь к специалистам.

- Врач-нарколог (районный/областной наркологический диспансер) — консультация, при необходимости тестирование.
- Врач-психиатр/психотерапевт — исключить сопутствующие расстройства (депрессия, тревожность), которые часто толкают к ПАВ.
- Медицинский психолог, школьный психолог — помощь в коммуникации и мотивации.
- Телефон доверия / горячая линия психологической помощи (круглосуточно) — для родителей и подростков.

Шаг 6. Обсуждайте лечение как помощь, а не наказание.

Не ставьте ультиматум «или лечение, или из дома». Угрозы разрушают доверие и толкают ребёнка в среду употребления.

Шаг 7. Укрепляйте среду вокруг ребёнка.

Ограничьте доступ к деньгам без объяснений, договоритесь о прозрачных правилах (время возвращения, контакты друзей), вовлекайте в спорт, секции, семейные дела. Важно не изоляция, а замена среды.

Шаг 8. Заботьтесь о себе.

Родительское выгорание, чувство вины и стыд мешают действовать. Обратитесь за поддержкой к психологу, группам для родителей.

6. Чего делать НЕЛЬЗЯ

- Кричать, унижать, применять физическую силу — это усугубляет отчуждение.
- Читать переписки и устраивать публичные «разоблачения» при друзьях/родственниках.
- Скрывать проблему от второго родителя и от школы (при реальной угрозе).
- Давать деньги «на лечение» без контроля и без специалиста.
- Ждать «пока само пройдёт» при совокупности признаков.

7. Когда действовать немедленно

- Ребёнок без сознания, судороги, затруднённое дыхание, резкая бледность, спутанность — **звоните 103/112**.
- Передозировка или подозрение на неё — не оставляйте одного, вызывайте скорую, сохраните упаковки/вещества для врачей.
- Суицидальные высказывания, самоповреждения — немедленно к психиатру/психологу, не оставляйте без присмотра.

Полезные контакты

- Единый номер экстренных служб — **112**,
- скорая — **103**.
- Детский телефон доверия —
- **8-800-2000-122** (круглосуточно, бесплатно).
- Горячая линия психологической помощи МЧС **8-800-775-17-17**.