



## 26 ЮНИ – МЕЖДУНАРОДЕН ДЕН ЗА БОРБА СЪС ЗЛОУПОТРЕБАТА И С НЕЛЕГАЛНИЯ ТРАФИК НА НАРКОТИЦИ

### КАК ДА РАЗГОВАРЯМЕ С ДЕЦАТА СИ ЗА НАРКОТИЦИТЕ

На този ден всички хора по света могат да изразят своята съпричастност и активна позиция в битката с разпространението на наркотици. Датата е приета на Общото събрание на ООН през 1987г. и изразява решителността на страните-членки чрез общи действия да засилят своето сътрудничество за постигане на свят без злоупотреба с наркотици.

#### Специфични признаци при злоупотреба с определени видове наркотици

- **Хероин или други опиати** – сънливост и отпуснатост, бавен говор, бледа и влажна кожа;
- **Канабис** – в зависимост от обкръжението и предварителната нагласа употребата може да предизвика повишено настроение с характерен смях, който изглежда безпричинен, необичайна приказливост и енергичност (когато се употребява в компания) или сънливост и отпуснатост, когато употребяващият е сам. При пушене на канабис се отделя специфична сладникава миризма, напомняща мириса на полуизсъхнала трева. За разлика от повечето психоактивни вещества, **канабисът** повишава апетита;
- **Медикаменти** – специфичен признак за употреба на психоактивни медикаменти са нарушенията на паметта и липсата на спомени за периодите на въздействие на наркотика;
- **Халюциногени** – слухови, зрителни халюцинации и халюцинации за допир. Употребилният вижда, чува или усеща несъществуващи неща. Тези видения могат да се повтарят продължително време след последната употреба на веществото;
- **Амфетамини, екстази** и други стимуланти – необичайна активност, продължителна физическа издръжливост и загуба на чувство за умора и на необходимост от сън, последвани от продължителен период на физическо и психическо изтощение;
- **Инхаланти /лакове, бои, лепила, гориво за запалки, лакочистители/** – завален говор, залитане, нарушен мисловен процес. При вдишване на летлив разтворител това може да се долови от дъха на употребилния. Не са редки и следите от лепило или боя по дрехите и кожата.

#### Рискове при употребата на наркотици

- Употребяващият никога не може да бъде сигурен какво точно приема (няма контрол). Най-вероятно закупеното вещество не е чисто и не може да се знае какви примеси има в него;
- Така наречените “природни” или “естествени” вещества – например канабис, може да са обработени за подсилване на ефекта с различни химически вещества;
- Невъзможността за точна преценка на силата на закупения наркотик може да доведе до предозиране;
- Обикновено е много опасно да се смесват различни наркотици. Това се отнася и за комбинирането на наркотик и алкохол;
- Ако игли, спринцовки или други пособия за инжектиране се използват от повече от един човек, налице е сериозен риск за предаването на опасни кръвнопреносими инфекции като ХИВ и хепатит (В, С). Инжектирането също така може да увреди сериозно вените;
- Държането и пренасянето на наркотично вещество без съответно разрешително е престъпление. Свързаната с него присъда може да причини проблеми – например да попречи за получаване на виза за пътуване в чужбина.

## **Разговорът с детето ще бъде по-лесен, ако...**

- Родителите покажат, че главната им грижа е здравето, сигурността и благополучието на тяхното дете. Изслушват внимателно неговата гледна точка и приемат чувствата му без прекалена критичност;
- Разкриват и обясняват и своите чувства. Това ще помогне на детето да разбере родителската гледна точка;
- Говорят с детето, а не “за” него или “на” него.

### **Начална училищна възраст**

На много родители им изглежда твърде рано да говорят за наркотиците и алкохола, но ползите за бъдещето от това са:

- Могат да се уверят, че информацията, която децата получават не е изкривена;
- Децата ще знаят каква е родителската позиция и ще разбират защо те я поддържат;
- Ако са били изложени на възможност да употребят наркотици или алкохол, ще бъдат по-склонни да кажат на родителите си;
- В края на началната училищна възраст децата най-вероятно са чували за наркотиците поради честото споменаване на темата в средствата за масова информация;
- На тази възраст те са по-малко склонни да задават въпроси на специалисти. По-вероятно е да споделят мислите си със своите родители;
- Когато дават на детето някаво лекарство или вие самият вземате медикамент, обяснете, че лекарствата могат да се вземат само под контрола на отговорен възрастен и по предписание на лекар;
- Ако темата за наркотиците е спомената по телевизията или във вестниците, използвайте възможността да проведете разговор. Попитайте детето какво знаят за наркотиците и обяснете защо наркотиците могат да бъдат опасни;
- Питайте децата си дали темата за алкохола и наркотиците е била засегната в училищните им занятия и проявете интерес към тях.

### **Прогимназиална училищна възраст**

- Опитайте се да положите основата на открит и подкрепящ начин на общуване с детето си. Това ще ви помогне много по-късно, когато навлезе във възрастта на пубертета и юношеството;
- Не винаги е лесно, но се опитайте да отделяте време да говорите с детето си;
- Насърчавайте го да споделя как е минал денят му, вие му разказвайте за вашия – това ще засили свързаността ви и ще направи по-лесно дискутирането и на “трудните” теми;
- Питайте детето си какви са училищните правила относно употребата на алкохол и наркотици, интересувайте се имало ли е училищни занятия, посветени на превенцията на употребата на психоактивни вещества;
- Напомняйте вашите виждания и позиция и обяснявайте защо ги поддържате;
- Дискутирайте какви са правилата относно алкохола и наркотиците в къщи и се уверете, че детето разбира причините за тези правила;
- Важно е децата да знаят, че вие винаги ще бъдете на разположение, за да им окажете подкрепа и помощ;
- Приемайте тревогите на детето си сериозно, дори да ви изглеждат незначителни, те могат да бъдат много важни за него.

### **Гимназиална училищна възраст**

- Във възрастта на пубертета децата считат това, което мислят, правят и казват техните приятели за по-важно от родителските напътствия. Склонността им да бъдат открити със своите родители става по-малка;
- В тази възраст много млади хора ще експериментират с алкохол, а някои ще опитат наркотични вещества, лепило и други инхаланти. Дори когато го правят, е по-вероятно това да бъде един преходен (експериментален) етап;
- Преди да говорите за наркотиците и алкохола със своето дете, решете какво точно искате да кажете. Помислете кой е най-подходящият начин да му отправите своето послание така, че да

достигне до него. Опитайте се да се поставите на неговото място. Спомнете си начина, по който вашите родители са говорили с вас и как сте се чувствали тогава;

- Имайте предвид следното: Детето ви ще очаква повече свобода. Когато решите, че е настъпило време да се направят съответните промени, уверете се, че детето разбира отговорностите, които идват заедно със свободата;

- Повечето родители се опитват да повлияят избора на приятели от детето им. Въпреки че изхождат от добри намерения, това може да създаде проблеми. Ако е възможно, опитайте да третирате приятелите на детето си като всеки друг гост в дома ви. Това ще допринесе детето ви да е по-склонно да уважава вас и вашите възгледи;

- Покажете, че сте на разположение и ще окажете подкрепа, когато има нужда от слушател, за да сподели проблемите си. Ако дадете съвет, не очаквайте да го последва на всяка цена;

- Ако имате сериозни подозрения за употреба на наркотични вещества, естествената реакция е на паника и объркване. Няма да е лесно, но ще бъде много полезно, ако задавате директни въпроси без да си “изпускате нервите”;

- Тактиката на сплашване с разказване на ужасяващи и шокиращи истории може да има краткосрочен ефект, но когато децата ви пораснат, те няма да вярват повече на това. Този подход ще ги накара да се съмняват във всеки друг съвет, който сте им дали;

- Интересувайте се какви превантивни занятия за наркотиците и алкохола са имали децата в училище и ги обсъждайте заедно.



### ***За консултации и идентифициране на наркотична или алкохолна зависимост***

**Превантивно-информационен център по проблемите на наркоманиите**

**Интернет адрес: <http://sofiamca.org/>**

София 1504, бул. “В. Левски” № 126

Телефон: 02-944-64-97; Факс: 02-943-39-80; E-mail: [info@sofiamca.org](mailto:info@sofiamca.org)

**Дневен консултативен център за деца, юноши и родители**

София, бул. “Сливница”, бл. 212, вход Г /на гърба на сградата/

Телефон: 02-931-12-02

**Всеки работен ден от 11 до 17 часа  
може да се запише час за консултация.  
Предоставяните услуги са безплатни.**

*РЗИ – Софийска област  
Дирекция „Обществено здраве“  
Отдел „Профилактика на болестите и промоция на здравето“*