

Ата-аналарға арналған жадынама!

Қазіргі таңда өскелең ұрпақ арасында есірткіге тәуелділік пен нашақорлық мәселесі барған сайын өршіп барады. Негізінен балаңызды қорғау үшін оның күнделікті өмірдегі көріністерін қадағалау керек.

Есірткіге тәуелділік және нашақорлық - бұл психикалық белсенді заттардың(есірткі, химиялық және өсімдік заттары) қолданылуынан туындаған ауыр созылмалы аурулар. Нақтырақ айтсақ физикалық тәуелділік, психикалық және соматикалық бұзылулар, яки тұлға физиологиясының толыққанды өзгеруі.

Көбінесе ата-аналар баласының есірткі мен улы заттарды қолданып жатқанын кеш байқайды. Есірткіге тәуелделігі арта бастаған баланың мінез-құлқында өзгерістер байқалады.

Сонымен қатар есірткі қолдануды бастап жүрген жасөспірім ата – анасынан ашақтап, өте тыныш жүретін болады. Кей-кездері телефон арқылы жасырын келіссөздер жүргізеді. Баланы ескі достары және де басқада іс-әрекеттер, түк қызықтырмайды. Сондай-ақ оқуға деген қызығушылығын жоғалтады, кей-кездері үйден қашады, ақыр аяғы бақылауға көнбей, агрессивті болады. Балада көңіл-күйдің күрт өзгеруі байқалады. Зияткерлік дамуының төмендеуі, әртүрлі жүйелер қызметінің бұзылуы байқалады. Баланың киім қалтасынан, шприцтер, инелер, таблеткалар табылады. Жасөспірімнің қаржылық шығындары күрт артып, үйдегі заттар жиі жоғалады. Бұл жағайлар сізге ескерту болуы керек!

Көбінесе жасөспірім есірткілік заттарды үйден тыс жерде немесе ата-анасы болмаған кезде қабылдайды. Бірақ бұл жағдайды, қалдық белгілер арқылы, препарат қабылдағаннан кейін бірнеше сағаттан кейін байқауға болады. Ол кезде әдеттен тыс қозуды немесе тітіркенуді байқай аласыз. Жалқау және ұйқышыл, назарын басқа жаққа аудара отырып, ол ұйықтап қалуы мүмкін. Көңілсіз жүреді.

Осы күйде үйге оралғанда, ол ашкөздікпен шөлді немесе аштықты қанағаттандырады. Жақынырақ қараңыз! Бұл сіздің балаңызға тән бе? Оның үнемі тәбеті жоғарылай ма? Жасөспірімнің қалай қозғалатынына назар аударыңыз. Сіз серуендеу қозғалыстарын, жүрудегі белгісіздікті байқай аласыз. Сіздің назарыңыз балаңыздың сыртқы түріне аударылсын. Оның көзіне қараңыз - оларда ерекше жылтырлық бар ма? Есірткі және улы заттарды қолданғаннан кейін қарашықтар әдеттен тыс тар немесе әдеттен тыс кең болады. Көзі қызаруы мүмкін,

қабақтары ісінуі мүмкін. Терінің бозаруы немесе оның қызаруы байқалады.

Соңында, жасөспірімнің қолына қараңыз: шынтақ, білек және қолдың артқы жағында инъекция белгілері болуы мүмкін. Кейде жасөспірімдер инъекция белгілерін сызаттармен жабуға тырысады. Баланың тынысынан, киімінен иістерді оңай анықтауға болады. Кейде иіс болмауы да мүмкін: жасөспірім мас болып көрінеді, алкогольді ішкенін айтады, бірақ алкогольдің иісі жоқ.

Баланың әдеттен тыс жағдайдан кейінгі күні өзін қалай сезінетінін тексеріңіз: ол баяу, шамадан тыс көрінуі мүмкін, бұлшықет әлсіздігін сезінуі мүмкін. Бірақ бұл жасөспірімнің мас заттарды қолдана бастағанына күдіктенуге болатын белгілердің толық тізімі емес. Балаңызда байқаған кез келген әдеттен тыс нәрсе сізге ескертпе болуы керек. Есте сақтау керек, талқыланған көптеген белгілерді алдымен байқауға болады, содан кейін дене жүйелі интоксикацияға үйрене бастайды және есірткілік интоксикацияның сыртқы белгілері өзгереді, оларды тек маман анықтай алады.

Егер сіз бірдеңеден күдіктенсеңіз, балаға сөгіспен «шабуылдамаңыз» және «қатыгез» шаралар қабылдамаңыз. Онымен құпия түрде сөйлесіңіз. Оны наркологқа апарыңыз. Оны наркологтың кеңесі жаза емес, оған көмектесудің нақты мүмкіндігі екеніне сендіруге тырысыңыз.

Емдеу неғұрлым ерте басталса, жетістікке деген үміт соғұрлым жоғары болады. Ата-ананың ең маңызды міндеті - баланың жағдайын бақылау. Үйден шыққан күйімен салыстыра отырып, оның үйге қай күйде келгеніне назар аудару қажет. Есірткі

қабылдаған баланың мінез-құлқындағы белгілер мен сыртқы белгілердің сипаттамасы мыналар:

Симптомдары: - реакциялардың кешігуі, ұйқышылдық, әлсірей сөйлеу, тұлғаның өзгеруі (басқа құндылықтардың пайда болуы), физикалық күштің төмендеуі, мүгедектік немесе белсенділіктің жоғарылауы, нашар үйлестіру, әлсіздіктің күшеюі, агрессивтілік, мағынасыз мимика, көздің қарашықтарының кеңеюі, жеңіл галлюцинация, қан қысымының жоғарылауы, ауырсыну сезімін жоғалту.

Сыртқы белгілері: - түсініксіз қозғалыстар, есте сақтау қабілетінің нашарлауы, темекі (түтін) иісі, сіріңкенің, оттықтың, қалта тігісіндегі темекінің, желім түтікшелерінің, майлық қағаздың, ақ кристалды ұнтақтардың, шыныдағы ұсақ тас тәрізді кесектердің болуы. Құтылар немесе полиэтилен пакеттер, тері астындағы инъекцияға арналған ине немесе шприц, күйдірілген бөтелке қақпақтары немесе қасықтар,

шамдар, ұстаралар, саусақтардың сарғаюы, мас адамның көрінісі, көздің астындағы қызару, күйген жапырақтардың күшті иісі секілді түрлі факторлардың тіркелуі.

Симптомдарды зерттеп, сыртқы белгілерді байқағаннан кейін және ерте кезеңде жаман әдеттің болуын анықтағаннан кейін мына жағдаяттарды жасау қажет:

Есірткіні алдын алу бойынша іс-шараларды өткізу - лекциялар, әңгімелер, тренингтер және т.б.; интерактивті әдістерді қолдану, жасөспірімдермен өзінің эмоционалдық және мінез-құлық тәжірибесін зерттеуге дайын болу; қарым-қатынастың ақпараттық бөлігіне емес, психоактивті заттардан – тәуелділіктен бас тарту дағдыларын қалыптастыруға көбірек көңіл бөлу; жаман әдеттермен жағымсыз құбылыстармен күресу.

Жаман жағдайға ұшырамас үшін, балаға нашақорлықтың алдын алу шараларын жүргізу қажет; нашақорлықтың алдын алу ересектердің құндылықтарына емес, жасөспірімдердің құндылықтарына негізделуі керек; жасөспірімнің бос уақытын ұйымдастыруға, оның бос уақытында еңбек етуіне көңіл бөлу маңызды. Профилактикалық жұмыстарды ата-аналар әлеуметтік педагогпен, мектеп психологымен, наркологпен бірлесе отырып жүргізуі керек.

Жасөспірімдердің нашақорлық пен нашақорлықтың алдын алу бойынша ата-аналарға арналған ұсыныстар:

1. Дүрбелең тугызбау! Ұлыңыздың немесе қызыңыздың қолынан күдікті иіс сезінсеңіз немесе инъекция ізін тапсаңыз, сіздің балаңыз өмірбойы нашақор болады дегенді білдірмейді. Көбінесе жасөспірім қысыммен әр түрлі заттарды қабылдауға мәжбүр болады. Есіңізде болсын, көптеген ересектер де есірткіні қолдануға мәжбүр (ауырсыну инъекциялары, маска анестезиясы). Мұндай жағдайларда, салқынқандылық танытып қиыншылықты жеңуге көмектесетін одақтас болуға тырысыңыз.

2. Сенімді сақтау. Сіздің қорқынышыңыз сізді қорқытуға, айғайлауға, қорқытуға мәжбүр етуі мүмкін. Бұл жасөспірімді ыңғайсыз жағдайға түсіреді. Бұл сіздің балаңыздың психоактивті затта бірінші және соңғы қолдануы болуы мүмкін. етуі болуы мүмкін. Сіз онымен тең дәрежеде сөйлесіңіз.

3. Қолдау көрсетіңіз. «Маған қазір істеп жатқандарың ұнамайды, бірақ мен сені әлі де жақсы көремін» - бұл жасөспірімге жеткізу керек негізгі идея. Ол оған не болғанына қарамастан, ол сізбен бұл туралы

ашық сөйлесе алатынын сезінуі керек. Баланың есірткіге балама болуы керек қызығушылықтары мен хоббилерін ынталандырыңыз, оның достарына қызығушылық танытыңыз, оларды үйіңізге шақырыңыз. Соңында, сіздің жеке үлгіңіз жасөспірімге ең күшті әсер ететінін есте сақтаңыз. Белгілі бір заттарға (темекі, алкоголь, есірткі) деген өзіңіздің көзқарасыңыз туралы айтыңыз.

4. Сізге білікті көмек көрсететін маманға хабарласыңыз. Бірден наврологқа емес, психолог немесе психотерапевттен бастаған дұрыс. Қандай да бір жағдайда балаңызды мәжбүрлеуден аулақ болу маңызды. Қазіргі уақытта нашақорлықты емдеудің әртүрлі тәсілдері бар. Әртүрлі дәрігерлермен кеңесіңіз, сізге сенім ұялататын әдісті және жақсы дәрігерді таңдаңыз. Жасөспірімді құтқару сізден елеулі және ұзақ күш салуды талап етуі мүмкін, бірақ жақсы нәтижеге жетсеңіз сіз бір адамның болсын өмірін толыққанды өзгерткеніңіз. Қалай болғанда да, жағдайды өз бақылауыңызда ұстаңыз. Берілуге, жеңілуге асықпаңыз. Бұл тығырық емес. Бұл мәселені шешуде, бұл мәселемен күресте – сіз жалғыз емес екеіңізді ұмытпаңыз!