



Задаются вопросом о том, как поговорить с ребенком младшего или подросткового возраста

об алкоголе и наркотических веществах?

Узнайте, как обсудить это с ним, понять, употребляет ли он алкоголь или наркотики, а также о том, куда следует обратиться за помощью.

Зачем поднимать темы об алкоголе и наркотиках?

- **Молодые люди слышат об употреблении алкоголя и наркотиков каждый день** — лично или через средства массовой информации. То, что вы делаете и говорите, настраивает их и может помочь им оставаться здоровыми.
- **Родители оказывают наибольшее влияние на решение молодого человека не употреблять алкоголь и наркотики.** Начните вести соответствующие беседы еще в дошкольном возрасте на постоянной основе.
- **Чем раньше вы начнете разговаривать,** тем больше информации они усвоят. Начать никогда не поздно.
- **Если вы или ваш родственник злоупотребляете алкоголем или наркотиками,** ваш ребенок младшего или подросткового возраста также подвержен повышенному риску злоупотребления этими веществами. Поговорите с ним об этом, чтобы в перспективе обезопасить его.

Как мне стоит говорить о таких вещах?

- **Будьте честными и открытыми.** Покажите детям младшего и подросткового возраста, что они могут задавать вам любые вопросы и обсуждать важные темы.
- **Основывайте информацию на фактах, а не на страхе.** Четко объясните, что вас беспокоит. Например: «Твой мозг все еще находится в стадии развития, и я хочу для тебя самого лучшего. Алкоголь и наркотики могут помешать в этом».
- **Это НОРМАЛЬНО, если вы не можете дать ответы на все вопросы.** Поделитесь своими моральными установками и начните вместе искать дополнительную информацию.
- **Обратите их внимание на то, что им необходимо делать,** а не на обратном.
- **Установите четкие ожидания.** Большинство родителей думают, что они поговорили со своим ребенком младшего или подросткового возраста о том, с чем они могут столкнуться. Но менее половины учеников 7–12 классов в Нью-Йорке сказали, что их родители провели с ними беседу об употреблении алкоголя в несовершеннолетнем возрасте¹.
- **Говорите о том, что вы видите в средствах массовой информации,** в том числе в социальных сетях, и в реальной жизни. Поделитесь своими мыслям о том поведении, которое вы наблюдаете. Также узнайте, как по этому поводу себя чувствует ваш ребенок младшего или подросткового возраста.

¹ Youth Development Survey 2014–15 Report, New York State Office of Addiction Services and Supports, page 102, table 76. (Отчет об исследовании развития молодых людей за 2014–2015 гг. от Управления по поддержке и оказанию помощи лицам с алкогольной и наркотической зависимостью штата Нью-Йорк, страница 102, таблица 76).

Почему молодые люди употребляют алкоголь и наркотики?

- **Некоторые ожидают, что это будет весело или придаст им смелости** в новых для них или пугающих ситуациях.
- **Кто-то думает, что именно этого от них ожидают**, и они хотят вписаться в круг своих ровесников.
- **Некоторые принимают алкоголь и наркотики, чтобы спрятать неприятные чувства**, вызванные депрессией, социальной тревогой, расстройствами, обусловленными стрессом, физическим или эмоциональным насилием и физической болью.
- **Стресс может привести к употреблению алкоголя и наркотиков.** Молодые люди, которые употребляют алкоголь или наркотики, чтобы справиться со стрессом, могут никогда не научиться снимать стресс другими способами. Это увеличивает риск употребления алкоголя и наркотиков с повышением количества стрессовых ситуаций в жизни.
- **Некоторые принимают алкоголь и наркотики, чтобы дольше бодрствовать или работать быстрее** (повышение продуктивности).
- **Они следуют вашему примеру.** Молодые люди, которые находятся в окружении взрослых, употребляющих алкоголь и наркотики, более склонны к употреблению этих веществ².

Каковы признаки того, что моему ребенку младшего или подросткового возраста может потребоваться помощь?

Этот список изменений может указывать на злоупотребление алкоголем или наркотиками, относиться к медицинским и психическим расстройствам или указывать на отклонение от среднестатистического развития подростков.

- **Физические изменения**
 - Расширенные зрачки
 - Несвойственный аппетит
 - Сонливость
 - Дрожь или тремор
 - Повторяющиеся кровотечения из носа
 - Постоянное облизывание губ
 - Неряшливый внешний вид
 - Набор веса или его снижение (за пределами нормы в соотношении с ростом)

² Yule A.M, Wilens T.E, Martelon M, Rosenthal L, Biederman J. Does Exposure to Parental Substance Use Disorders Increase Offspring Risk for a Substance Use Disorder? (Юл А. М., Уиленс Т. Э., Мартелон М., Розенталь Л., Бидерман Дж. Повышен ли риск употребления алкоголя и наркотиков среди детей, чьи родители употребляют алкоголь и наркотики?) // Drug and Alcohol Dependence. 2018. 186:154–158. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2018.01.021>.

• Социальные изменения

- Смена друзей или ровесников (появились новые друзья или больше не разговаривает со старыми друзьями)
- Пропуск занятий
- Потеря интереса к социальной деятельности или развлекательным мероприятиям
- Демонстративное или неприемлемое поведение (нарушение правил)
- Постоянно одалживает деньги
- Повышенная замкнутость

• Эмоциональные изменения

- Резкие перепады настроения
- Замкнутость (больше не разговаривает или не встречается с друзьями)
- Повышенная активность или возбужденность
- Тревожность (страх делать что-то или идти куда-то)

Хотя эти признаки не доказывают, что ваш ребенок младшего или подросткового возраста злоупотребляет наркотиками или алкоголем, они могут указывать на то, что он столкнулся с другой проблемой или проблемами.

Как я могу помочь своему ребенку младшего или подросткового возраста?

- **Выслушайте** и дайте ему знать, что к вам можно обратиться за помощью.
- **Помните**, что молодые люди могут стыдиться и беспокоиться о том, как вы отреагируете.
- **Действуйте, а не противодействуйте.** Ваше противодействие может оттолкнуть его и в перспективе вам будет сложнее оказать помощь.
- **Подготовьтесь к разговору**, особенно если ранее вы не разговаривали со своим ребенком младшего или подросткового возраста. Если вы не готовы к полноценному разговору, не делайте поспешных шагов и обратитесь за помощью к другому взрослому, которому вы доверяете.
- **Оцените с ним вероятную опасность.** Экспериментирует ли он или чувствует, что его склоняют к употреблению алкоголя или наркотиков? Просит ли он о помощи?
- **Вместе составьте план по безопасности**, независимо от того, нужен ли ему план выхода из сложившейся ситуации с ровесниками, которые употребляют алкоголь или наркотики, либо профессиональная помощь.

Где я могу получить помощь?

Если вам нужна помощь в общении с ребенком младшего или подросткового возраста, а также информация о вариантах лечения, посетите ресурсы, перечисленные на последней странице этого буклета.

Шаги по оказанию помощи ребенку младшего или подросткового возраста

1. Не откладывайте разговор с ребенком об алкоголе и наркотиках. Дайте ему знать, что к вам можно обратиться за помощью.
2. Обратите внимание на то, как алкоголь и наркотики употребляют и обсуждают в вашей семье, а также на то, что ребенок младшего или подросткового возраста может увидеть в повседневной жизни.
3. Храните алкоголь и назначенные врачом лекарственные препараты (включая опиоиды) в закрытых шкафчиках и выбрасывайте все лекарства, которые уже не нужны. Попросите членов семьи и всех, кто заботится о вашем ребенке младшего или подросткового возраста, делать то же самое.
4. Если у вашего ребенка младшего или подросткового возраста есть проблемы с алкоголем или наркотическими веществами, либо он злоупотребляет ими, посетите ресурсы, перечисленные на обратной стороне этого буклета.
 - a. Также вы можете спросить поставщика медицинских услуг об опыте лечения подростков или молодых людей от зависимостей.
 - б. Узнайте, предусматривает ли лечения, предлагаемое поставщиком медицинских услуг, прием лекарственных препаратов. Это является самой эффективной практикой лечения от опиоидной зависимости и также может помочь при злоупотреблении алкоголем.
5. Если ваш ребенок перенес хирургическое вмешательство или страдает от сильных болей, поговорите с его поставщиком медицинских услуг о самых безопасных способах справиться с этим и попросите не прописывать опиоиды, если возможно.

+ Список ресурсов и служб поддержки

- **Администрация служб по вопросам психического здоровья и злоупотребления алкоголем или наркотическими веществами (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)**
 - Информацию о том, как не откладывать разговор с детьми младшего или подросткового возраста об употреблении алкоголя и наркотических веществ, можно найти на странице [samhsa.gov/underage-drinking](https://www.samhsa.gov/underage-drinking).
- **Управление по поддержке и оказанию помощи лицам с алкогольной и наркотической зависимостью (Office of Addiction Services and Supports, OASAS) штата Нью-Йорк**
 - Информацию о наркотической и алкогольной зависимости у молодых людей и источники с подсказками о том, как установить связь и поговорить с ними, а также о том, как рассказать им о последствиях, можно найти на странице [talk2prevent.ny.gov](https://www.talk2prevent.ny.gov).
- **Национальный институт по проблемам злоупотребления наркотиками среди подростков (National Institute on Drug Abuse for Teens)**
 - Основанную на научных фактах информацию об употреблении наркотиков среди подростков, а также об их влиянии на организм, включая интерактивные источники для подростков, учителей и родителей, можно найти на странице [teens.drugabuse.gov](https://www.teens.drugabuse.gov).
- **Система NYC Well («Благополучный Нью-Йорк»)**
 - Если вы проживаете в г. Нью-Йорке и вам необходима помощь от квалифицированных специалистов, которые могут вас выслушать и указать на полезные источники, позвоните в круглосуточную службу поддержки по номеру 888-692-9355, отправьте сообщение с текстом «WELL» на номер 65173 или общайтесь в чате на странице [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell).
- **Центр борьбы с зависимостью (Center on Addiction)**
 - Горячая линия Центра борьбы с зависимостью предлагает услуги индивидуальной поддержки родителям и опекунам детей младшего или подросткового возраста, которые принимают алкоголь или наркотики. Чтобы связаться с квалифицированным специалистом горячей линии, позвоните по номеру 855-378-4373, отправьте текстовое сообщение на номер 55753 или посетите страницу [drugfree.org/helpline](https://www.drugfree.org/helpline).