

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ, НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ!

Сегодня алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ ЭТОГО ЗЛА?

Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком.



- Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.
- Умейте слушать. Поймите, чем живет Ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.
- Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.
- Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.
- Научите ребенка говорить «НЕТ». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.
- Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.
- Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

ДОРОГИЕ МАМЫ И ПАПЫ!

Мы растем, и растут вместе с нами вопросы, которые мы задаем Вам и всему миру взрослых:

- Что такое наркотики?

- Как они меняют состояние сознания? Как развивается зависимость?
- Зачем люди их употребляют (между прочим, уже в течение нескольких десятилетий)?
- И почему не употребляют?
- И как нам сделать правильный выбор?



Если мы не получаем от Вас ответа, который помог бы нам разобраться в этом вопросе, мы исследуем эту реальность сами.

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

- Бледность кожи
- Расширенные или суженные зрачки
- Покрасневшие или мутные глаза
- Замедленная речь
- Плохая координация движений
- Следы от уколов
- Свернутые в трубочку бумажки
- Шприцы, маленькие ложечки, капсулы. Бутылочки
- Нарастающее безразличие
- Уходы из дома и прогулы в школе
- Ухудшение памяти
- Невозможность сосредоточиться
- Частая и резкая смена настроения
- Нарастающая скрытность и лживость
- Неряшливость



Эти симптомы являются косвенными. Для подтверждения злоупотребления наркотиками и зависимости от них необходима консультация врача-нарколога.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ?

- Не отрицайте Ваши подозрения.

- Не паникуйте. Если даже Ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
- Не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями.
- Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока Вы не справились со своими эмоциями.
- Если ребенок не склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны.
- Важно, чтобы Вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как Вы себя ведете.
- Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только ухудшается.





МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОМАНИЕЙ

26
ИЮНЯ

Выбирай счастливое настоящее и будущее
Присоединяйся к нам – здоровому
поколению

Телефон доверия [Городской наркологической больницы](#)

Памятка родителям по [профилактике](#) употребления несовершеннолетними алкогольной про

