



## Как уберечь ребенка от потребления психоактивных веществ и наркотиков

- 1** **Общайтесь друг с другом.** Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.
- 2** **Выслушивайте друг друга.** Умение слушать — основа эффективного общения. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь.
- 3** **Ставьте себя на его место.** Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!
- 4** **Проводите время вместе.** Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.
- 5** **Дружите с его друзьями.** Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.
- 6** **Помните, что ваш ребенок уникален.** Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.
- 7** **Подавайте пример.** Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных".

## По этим признакам Вы можете определить, употребляет ли Ваш сын или дочь наркотики:

- 1** Резкие перепады настроения: беспечная весёлость без видимых причин сменяется полной апатией.
- 2** Нарушения сна: ребёнок в течение дня сонлив, вял, медлителен, ночью засыпает с трудом, часто просыпается.
- 3** Полное отсутствие аппетита сменяется настоящими приступами голода.
- 4** Чрезмерно расширенные или суженные зрачки. Скорость реакции зрачков на свет существенно замедлена.
- 5** Плохая координация движения, речь быстрая, смазанная, непонятная.
- 6** Скрытность, лживость, изворотливость, утрата прежних интересов.
- 7** Нарушение зрения и сознания; нарушение координации движений; галлюцинации; страх и паника; частая потеря памяти; неспособность совершать целенаправленные действия; повышенная энергичность; жизнерадостность; внимание сосредоточено на внутренних переживаниях; раздвоение личности; период опьянения длится от 4 до 6 часов; повышение артериального давления; потливость; рвота; головокружение.

## Что делать, если это произошло — ваш ребенок употребляет наркотики?

- 1** **Соберите максимум информации.** Вот три направления, по которым вам нужно выяснить всё как можно точнее, полнее:
  - всё о приеме наркотиков вашим ребёнком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями, степень тяги, осознание или неосознание опасности;
  - всё о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в наркотики;
  - всё о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку.
- 2** **Ни в каком случае не ругайте, не угрожайте, не бейте.** Беда, которая стала горем для вас и всей семьи, поправима. Но исправить ситуацию можно, только если вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как вы раньше относились к другим неприятностям. Меньше говорите — больше делайте. Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания "посадить" ребенка, "сдать" его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению.
- 3** **Не допускайте самолечения.** Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения. Если вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет алкоголь, наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу. Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Берегите собственные силы, они вам еще пригодятся. Тем более, что выплеском эмоций добиться чего-то будет сложно. Представьте себе, как вы бы себя вели, заболел ваш ребенок другой тяжелой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придет в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться намного глубже. Если состояние здоровья или поведение ребенка доказывают, что он принимает наркотики регулярно, значит, пришло время решительных действий. Обратитесь к специалисту — врачу наркологу.



Государственная программа края  
"Обеспечение общественной  
безопасности  
и противодействие преступности  
в Хабаровском крае"

**Это должен знать  
каждый родитель!**

## **Вашему ребёнку могут предложить наркотики на улице, на дискотеке и даже в школе**

По данным социологического исследования в 2015 году на территории Хабаровского края школьники периодически употребляют: Табак – 7%; Алкоголь – 19,2%. 46,6% школьников сталкивались с фактами употребления психоактивных веществ в учебных заведениях. Пробовали ПАВ и наркотики – 3% школьников. Периодически употребляют ПАВ и наркотики – 1,3% школьников.

**Молодежный телефон доверия: (4212) 30-50-60**

**Краевой центр социального воспитания и здоровья  
ул. Первомайская, 25, тел.: (4212) 57-74-47**

**Городской центр психотерапии  
ул. Кудряка, 2 Б, тел.: (4212) 36-36-45, 36-39-39**

**Наркологический диспансер  
КГБУЗ «Краевая клиническая  
психиатрическая больница»  
ул. Постышева, 13, тел.: (4212) 42-62-03  
ул. Серышева, 33, тел.: (4212) 56-29-73**

**Краевой центр по профилактике и борьбе со СПИДом  
пер. Пилотов, 2 Б, тел.: (4212) 37-20-04**

**Региональное управление  
ФСКН России по Хабаровскому краю  
ул. Запарина, 92, тел.: (4212) 72-56-56, 32-55-55**

**Управление МВД России по Хабаровскому краю  
Уссурийский бульвар, 2, тел.: (4212) 387-387**



**Вы уверены,  
что Ваш ребёнок  
не принимает  
наркотики?**

**Звоните и вам помогут!**

**Единый телефонный  
антинаркотический номер ФСКН России:  
8-800-345-67-89 (звонок бесплатный)**

**Убедитесь в этом сейчас,  
потом может быть слишком поздно.**