

## **Профилактика употребления ПАВ (психоактивных веществ)**

Хотелось бы обратить ваше внимание на то, что больше правонарушений и преступлений, совершаемых несовершеннолетними, происходит под воздействием различных психоактивных веществ.

Употребление курительных смесей, содержащих наркотические вещества и получивших в последнее время широкое распространение среди молодежи, также может привести к совершению правонарушений и преступлений. Более того, само употребление курительных смесей является правонарушением, а их распространение - преступлением, и, соответственно преследуется по закону.

### **Уважаемые родители!**

Чтобы навсегда сохранить веру в ребенка и себя:

Сами ведите здоровый образ жизни!

Будьте всегда рядом со своим ребенком!

Любите своего ребенка и принимайте его таким, какой он есть!

Не опоздайте! Вовремя дайте ребенку всю необходимую информацию.

## **ПОМНИТЕ! ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ ЗАМЕТИТЕ НЕЛАДНОЕ, ТЕМ ЛЕГЧЕ БУДЕТ СПРАВИТЬСЯ С БЕДОЙ.**

### **Стратегия профилактики наркомании в семье**

Подростки и молодежь делают свой выбор относительно алкоголя и наркотиков так же, как и мы, взрослые. Как и мы, они иногда совершают глупые ошибки. И поскольку мы не можем быть с ними на все 100% времени и всегда защищать их, мы должны научиться доверять своим детям, когда они находятся вне нашего присмотра. На нас, родителей, лежит ответственность за то, чтобы вовлекать подростков в диалог, слушать их, когда они нуждаются в нашей помощи.

### ***Как поощрить ребенка к откровенности и оказывать на него влияние:***

- Демонстрируйте, что Вы слышите своего ребенка.
- Внимательно следите за лицом ребенка, жестами, "языком тела". Дети уверены, что успешно скрывают эмоции.
- Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами, но и жестами, улыбкой, прикосновениями.
- Выбирайте правильный тон. Сарказм и авторитаризм позволят ребенку расценить это как пренебрежение к собственной личности.
- Одобрительные фразы: "Вот это да!", "А ты что ответил?" продемонстрируют Вашу заинтересованность.
- Разъясните серьезные последствия употребления наркотиков.
- Обсудите, какое поведение Вы ожидаете от ребенка.

### **Что делать если Вы обнаружили, что Ваш ребенок употребляет пиво?**

- Если Вы обнаружили запах спиртного у Вашего ребенка, когда он вернулся домой с прогулки или вечеринки, то устраивать скандал в данный момент не имеет смысла, т.к. подросток находится в алкогольном опьянении, этим только можно вызвать агрессию.
- Поговорить с ребенком лучше, когда он в трезвом состоянии. Поинтересоваться, почему он выпил, что его к этому подтолкнуло, понимает ли он, какие последствия могут быть от употребления алкоголя.
- Если ребенок не знает, что может быть от употребления пива, то необходимо ему об этом рассказать (но не в форме нотации, а в форме дружеской беседы).
- Если подросток употребляет пиво, то лучше обратиться за помощью к специалистам: наркологу, психологу.

### **Что делать, чтобы подросток не пил пиво?**

- Пробуя пиво, подросток хочет чувствовать себя взрослее. Что еще кроме пива, может дать подростку ощущение взрослости? Это может быть отношение родителей к нему как к взрослому, возможность самостоятельно принимать решения, отвечать за свое поведение, возможность принимать участие в обсуждении семейных вопросов. Можно спросить совета, куда поехать отдыхать, как провести выходные, крупные покупки, ремонт и т.д.
- Необходимость воспитывать у подростка самостоятельность - поручать ему важные задания, которые он должен выполнить сам.
- Необходимо формировать у ребенка активную жизненную позицию. Вместе с подростком размышлять о будущем, ставить цели, искать пути их достижения.

# Памятка для родителей

## ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

► Не издевайтесь над своим ребенком

- издевки не нравятся никому.

► Не читайте нотаций - вспомните, как Вы сами их воспринимаете.

► Не поучайте - «святость» не помогает ребенку, которому нужна помощь.

► Не пытайтесь запугать ребенка страшными историями - это не помогает.

Помогите Вашему ребенку уберечься от употребления наркотиков.

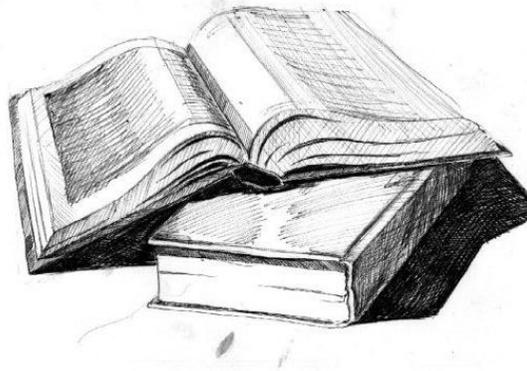
Ребенок должен видеть Вашу искреннюю заинтересованность в решении его проблем.

Помогите ему поменять окружение.

Ребенок должен знать, что семья – это гарантия любви и безопасности.

## Как избежать беды

**наркотикам – нет!**



Если Вы не поговорите со своим ребенком о наркотиках, то это сделает кто-то другой...

ОРГАНИЗАЦИИ И УЧРЕЖДЕНИЯ,  
КОТОРЫЕ МОГУТ ВАМ ПОМОЧЬ

(в том числе анонимно)

1. ГБУЗ «ТОКНД» центр медико-психологической помощи для детей и подростков 555-195; 559-590
2. Центр психологической помощи подросткам и молодёжи «Доброе слово» 43-23-00
3. ГБУЗ «Тверской областной центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями» 8 (4822) - 44-40-81
4. ГБУЗ «Центр специализированных видов медицинской помощи им. В.П. Аваева» - 8 (4822) - 45-03-27 (регистратура)
5. УФСКН России по Тверской области - телефон доверия 8 (4822) - 34-35-30
6. УМВД России по Тверской области - 112 или 02, телефон доверия 8 (4822) 32-95-52
7. Ребенок в опасности -121, 123
8. Помощь людям с наркотической зависимостью -120
9. Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Центрального района 34-42-35

Администрация города Твери  
Прокуратура Центрального  
района г. Твери  
Комиссия по делам  
несовершеннолетних и защите  
их прав Центрального района  
г. Твери

2014

Слово «НАРКОТИК» происходит от греческого слова «нарке», которое означает «сон».

**Наркотики** - это вещества синтетического или природного происхождения, изменяющие состояние сознания. Они действуют на мозг и вызывают привыкание.

Употребление их может искалечить человеческую жизнь и даже убить.

Ни один наркоман, испытывающий муки «ломки», погибающий от передозировки, не планировал для себя такого, когда пробовал первую дозу наркотика.

**Наркомания** - это хроническое заболевание, развивающееся в результате употребления наркотических средств, это болезнь не только физическая, но и социальная, психологическая.

Наркотики парализуют волю человека, он быстро теряет способность мыслить, становится опасным для самого себя и окружающих.

### **Наркотик разрушит организм:**

Многие наркотики просто «растворяют» мозг. Человек становится уязвимым для многих болезней.

Внутренние органы быстро стареют. Сердце уже не справляется с обычными нагрузками.

**Наркотики - страшный враг,  
коварный и безжалостный. И  
избежать несчастий, которые несет  
в себе наркомания, можно только  
одним способом: НИКОГДА НЕ  
ПРОБОВАТЬ НАРКОТИКИ.**

### **Признаки возможного употребления наркотиков подростком**

неожиданные перемены настроения: от радости к унынию, от оживления к заторможенности;

потеря интереса к прежним увлечениям; самоизоляция в семье: ребенок начинает избегать родителей, не участвует в семейных делах;

снижение успеваемости, участвовавшие прогулы занятий;

кражи из дома и вне дома, частые просьбы денег у родственников; скрытность и лживость; неряшливость: подросток не заботится о гигиене и смене одежды, предпочитает носить одежду с длинными рукавами в любую погоду; потеря прежних друзей; ухудшение памяти, рассеянность, неспособность мыслить критически; потеря аппетита или, наоборот, приступы «волчьего» аппетита;

чрезмерно расширенные или суженные зрачки; нехарактерные приступы сонливости или бессонницы;

повышенная утомляемость, сменяющаяся

необъяснимой энергичностью;

коричневый налет на языке;

синяки, порезы, ожоги от сигарет, следы

уколов в районах вен на руках;

бледность, дряблость, землистый цвет кожи;

необычные запахи, пятна или следы крови на одежде.

### **Что делать, если возникли подозрения?**

#### **1. Не поддавайтесь панике**

Остановитесь и подумайте: что Вы можете сделать, чтобы как можно лучше помочь ребенку? Продумайте все. Не теряйте головы - сделать можно многое.

#### **2. Поговорите с ребенком**

Вы можете испытать сильные отрицательные эмоции. Не начинайте разговор, пока не справитесь с ними. Угрозы и упреки заставят ребенка закрыться. Вам же для оказания ему помощи необходимо сохранение доверия. Говорите о своих чувствах к ребенку - любви, желании уберечь его от опасности и поддержать.

#### **3. Обеспечьте поддержку**

Ваша поддержка жизненно необходима ребенку в любых обстоятельствах. Нужно уважительно выстраивать отношения и показать, что Вы любите его и заботитесь о нем.

#### **4. Обеспечьте помощь себе и ребенку**

Подумайте, стали бы Вы лечить смертельно опасную болезнь самостоятельно? Скорее всего, Вы бы обратились за помощью к специалисту. Поступайте так же, когда речь идет о наркотиках. Помните, что для выздоровления необходимо искреннее желание самого подростка освободиться от зависимости. Любовь и поддержка близких помогут ребенку обрести это желание и сохранить его в период нелегкой борьбы с болезнью. Сегодня существуют различные организации, которые могут помочь Вам. Мы рекомендуем Вам обращаться по адресам, указанным в буклете.