

**ОГБУЗ «Детская клиническая больница»
Санитарно-просветительная работа**

**Памятка для населения
Как уберечь ребенка от наркотиков: рекомендации родителям**



В любой семье родители рано или поздно начинают задумываться о том, как уберечь ребенка от возможных бед, в том числе и от употребления наркотиков. К сожалению, универсальных рецептов не существует, но есть ряд профилактических мер, соблюдение которых поможет избежать неверных решений и необдуманных поступков.

Чем опасна наркотическая зависимость

- Во-первых, это заболевание неизлечимо (но можно добиться длительного периода ремиссии).
- Во-вторых, эта проблема невероятно тяжелым грузом ложится на близких и родных наркомана. Деформируются судьбы, семьи, исчезают понимание, любовь и доверие.

Причины начала употребления подростками наркотиков

1. Копирование поведения родителей.
2. Копирование поведения сверстников.
3. Реклама, пропаганда употребления ПАВ как данность современного мира.

Основные симптомы употребления наркотиков у подростка

Изменения в поведении. Нарушается сон: подросток много спит или наоборот, не спит. Ребенок становится слишком активным или пассивным, равнодушным, лживым. Не хочет проводить время с родителями, «выпадает» из семьи. Заметно повышается аппетит или, напротив, подросток ничего не ест, теряет в весе. Меняется круг его друзей, и рассказывать о новых знакомых подросток отказывается, становится скрытным. Появляются проблемы в учебном заведении, пропуски занятий, неуспеваемость. Из дома пропадают деньги и вещи. У ребенка можно обнаружить следы от уколов, но они могут быть не только в локтевых сгибах, но и в паховой области, в подмышечных впадинах.

Подросток появляется дома в состоянии наркотического опьянения, симптомами которого являются: увеличение или резкое уменьшение зрачка, отсутствие его реакции на свет; мутность или покраснение глаз; растягивание слов, ускоренная речь; ответы, не соответствующие вопросам. Приходя домой, ребенок необычно много ест, шатается, избегает беседы и стремится поскорее уйти спать.

Что делать родителям, если подросток уже попробовал наркотики?

1. Успокойтесь.
2. Выберите время для разговора с подростком.

3. Поговорите «по душам», спокойно, без скандалов и криков.
4. Постарайтесь понять причину начала употребления.
5. Предпримите действия (обратитесь за помощью к специалистам: врач-нарколог, врач-психотерапевт и др).

Как уберечь ребенка от наркотиков: рекомендации психолога родителям

1. В семье строго придерживайтесь принципов ЗОЖ (исключите из употребления алкоголь, не курите, занимайтесь физической активностью, правильно питайтесь).
2. Любите своего ребенка безусловной любовью, не за что-то (отличные оценки, хорошее поведение и т.д.), а просто потому, что он у вас есть и сейчас рядом с вами.
3. Чаще беседуйте со своим ребенком на самые разные темы.
4. Поощряйте его инициативу, цените мнение подростка.
5. Относитесь с уважением к личностно-духовным потребностям ребенка.
6. Помогите организовать досуг ребенка так, чтобы у него оставалось как можно меньше свободного времени (запишите ребенка на кружки, секции).
7. Воспитывайте ребенка самостоятельным, ответственным человеком, который способен предвидеть последствия своих поступков и нести за них ответственность. Не делайте, не решайте за ребенка то, что решить и сделать должен он сам.
8. Убедите ребенка в важности умения отказывать сверстникам, говорить в нужный момент слово «нет» уверенно и твердо.
9. Научите ребенка ценить свое здоровье, радоваться жизни, получать удовольствие от каждого дня и от собственных достижений.

Доброжелательность, доверие, уважение личности подростка — главные условия общения внутри семьи. Для этого родителям необходимо не терять связи с ребенком, особенно подросткового возраста, быть в курсе его интересов и круга общения.

Благополучная и счастливая семья является надежным барьером между ребенком и агрессивной внешней средой. Родители должны приложить усилия к воспитанию у ребенка таких качеств, как самостоятельность, уверенность в себе, независимость, способность противостоять негативным факторам.

Куда можно обратиться за помощью

ОГБУЗ Областной наркологический диспансер

улица Большая Советская, д. 4

тел. регистратуры: +7 (4812) 27-08-28,+7 (4812) 27-06-66,+7 (4812) 27-09-98

режим работы: пн-пт 08:00–20:00;

сб 09:00–14:00

Ответственная по СПР

Е.С. Гранчакова

