

## Как уберечь детей

### от употребления ПАВ?

- Лучший путь – это сотрудничество с вашим взрослеющим ребенком.
- Учитесь видеть мир глазами ребенка.
- 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. Дайте возможность высказать ему 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.



## Куда можно обратиться за помощью?



Желаем вам удачи на сложном пути воспитания гармоничной и целеустремлённой личности, свободной от патологических зависимостей!

**Специалисты**

**ОГБУЗ «Облнаркодиспансер» готовы оказать Вам всестороннюю помощь**

**Адрес: г. Белгород, ул. Волчанская, д.159**

**Телефон доверия: 8 (4722) 24-75-75**



ОГБУЗ «Облнаркодиспансер»

## Как уберечь и защитить своих детей от наркотиков



**Дети растут, меняются, вступают в полосу взросления, и часто под маской «проблем переходного возраста» родители не могут разглядеть настоящей беды, которая постучалась в их дом.**

**(Памятка для родителей)**

**Белгород 2023**

## Микросоциальные факторы риска

- Употребление ПАВ родителями и другими родственниками
- Развод родителей
- Непонимание родителями возрастных особенностей ребенка
- Низкая учебная мотивация
- Трудности взаимодействия со сверстниками и учителями
- Неформальная группа, в которой подросток хочет получать недостающие ему дома и в классе понимание и поддержку.

*Цель этого буклета* — помочь вам предотвратить угрозу или вовремя распознать ее и принять меры.



## Признаки и симптомы употребления наркотиков

- ✗ Бледность кожи
- ✗ Расширенные или суженные зрачки
- ✗ Покрасневшие или мутные глаза
- ✗ Медленная речь
- ✗ Плохая координация движений
- ✗ Следы от уколов
- ✗ 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 с Вашими чувствами.
- ✓ Если ребенок не склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о Ваших опасениях и переживаниях. Предложите помощь.
- ✓ Важно, чтобы Вы сами были образцом для подражания.
- ✓ Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Вы можете обратиться в консультацию к наркологу.

