

## Профилактика употребления ПАВ. Рекомендации для родителей.



### УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ !

Сегодня алкоголь и наркотики, к нашему большому сожалению, 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 СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ ЭТОГО ПУТИ?

*Лучший путь – это быть лучшим другом вашему любимому, взрослому не по дням, а по часам чаду.*

- **Смотрите на мир его глазами. Всегда помните, что вы тоже, когда-то были в его возрасте.**
- **Всегда слушайте его. Вы должны знать, чем живет ваш ребенок, о чем он думает и что чувствует.**
- **Рассказывайте ему о себе, чтобы ему было легче говорить о себе.**

- Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение, и найдите компромисс употреблению ПАВ.
- Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики и алкоголь.
- 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!

*Наши дети взрослеют, а вместе с тем растут, и вопросы, которые они задают нам - взрослым*

- 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?
- Как мне сделать правильный выбор?

**Если мы не дадим ответ на эти вопросы, то дети найдут его сами, попробовав ПАВ.**

**В наших силах этого не допустить. Нужно всего лишь во время обратить внимание на своего ребенка, дав ответы на все интересующие его вопросы.**

### **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 У ВАС ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ, ЧТО ВАШ РЕБЁНОК УПОТРЕБЛЯЕТ ПАВ?**

1. Не пытайтесь убедить себя в том, что это не так.
2. Не впадайте в панику. Если даже Ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
3. Ни в коем случае не обвиняйте ребенка.
4. Составьте доверительную беседу с ребенком, но только после того как сами справитесь со своими чувствами.
5. Если он не хочет обсуждать этот вопрос, то не настаивайте и не давите на ребенка. Будьте откровенны сами, говорите о Ваших переживаниях и опасениях. Предложите свою помощь.
6. Важно, чтобы Вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как Вы справляетесь сами с Вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик и алкоголь.
7. Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.

**Счастья вам и вашим близким!**