# ПАМЯТКА

**Как уберечь детей от наркотиков**

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Ваш ребенок взрослеет, перед ним много соблазнов, ему могут предложить сигарету, алкоголь, и даже наркотик во дворе, на дискотеке, в гостях у друга и т.п. Вы не в силах исключить возможность этого и всегда должны быть готовы к такому развитию событий. Быть готовым – значит, в случае возникновения таких проблем, спокойно ее проанализировать и грамотно спланировать свои действия.

## **Как же уберечь наших детей от этого зла?**

* Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим Ребенком.
* Учитесь видеть мир его глазами. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.
* 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. Выражайте свое мнение.
* Предоставьте ребенку знания о наркотиках, не избегая разговора о положительных моментах удовольствия от них. Вам необходимо помочь сделать ему правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и длительными необратимыми последствиями.
* 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, как решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

## **КАК УСТАНОВИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ:**

* Исчезновение денег и ценностей из дома.
* Увеличение требуемой суммы денег.
* Необычные, неизвестные Вам и ранее не встречавшиеся порошки, капсулы, таблетки.
* Смятая фольга, иглы, шприцы, закопчённые ложки.
* Неожиданные перемены настроения от активности к пассивности, от радости к унынию, от оживлённого состояния к вялому.
* Необычные реакции: раздражение, агрессивность, вспыльчивость, чрезмерная раскованность.
* Потеря аппетита, снижение веса.
* Потеря интереса к вещам, которые раньше были важны: к хобби, к спорту, к друзьям.
* Резкое изменение круга друзей.
* Некорректные приступы сонливости.
* Проявление скрытности в поведении.
* Лживость, отказ сообщать о своем местонахождении.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ?**

* Не отрицайте ваши подозрения.
* Не паникуйте. Если даже ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
* Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока вы не справились со своими чувствами.
* Если ребенок не склонен обсуждать с вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.
* Важно, чтобы вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как вы сами справляетесь с вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.
* 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.

**ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ?**

**«Гомельский областной наркологический диспансер»**

**Адрес:** г. Гомель, ул. Никольская, 26а

**e-mail:** gond@mail.gomel.by

**Регистратура:** (0232) **34 01 46**

**«Горячая» линия**: (0232) **34 01 66**, понедельник-пятница 09.00 – 13.00

