

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Сегодня алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять психо-активные вещества (далее – ПАВ), посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

Социологические исследования свидетельствуют о высокой информированности подростков и молодежи о наркотических средствах. В ходе опросов молодыми людьми названы более 100 наименований наркотических средств, которые они знают лично либо слышали о них. За последние годы по данным Всемирной организации здравоохранения было выявлено, что наркомания постоянно «молодеет».

А рост количества преступлений, совершаемых наркоманами, постоянно растет. Коварство этой болезни состоит в том, что время ее наступления нельзя предугадать.

**Даже однократное употребление ПАВ может привести к зависимости от наркотиков!**



## МАРКЕРЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ или что должно настораживать в поведении подростка

- 🕯 Повышенная возбудимость, несдержанность
- 🕯 Уходы из дома и прогулы в школе
- 🕯 Неожиданное изменение круга друзей
- 🕯 Ухудшение памяти
- 🕯 Невозможность сосредоточиться
- 🕯 Частая и резкая смена настроения
- 🕯 Нарастающая скрытность и лживость
- 🕯 Беспокойство, тревога, страх
- 🕯 Замедленная или несвязная речь
- 🕯 Плохая координация движений
- 🕯 Потеря чувства времени
- 🕯 Неряшливость
- 🕯 Истеричность
- 🕯 Суицидальные тенденции



**Эти симптомы являются косвенными. Для подтверждения злоупотребления наркотиками и зависимости от них необходима консультация врача - нарколога**

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ?

1. Не отрицайте ваши подозрения.
2. Не паникуйте. Если даже ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
3. Не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями.
4. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока вы не справились с вашими чувствами.
5. Если ребенок не склонен обсуждать с вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о ваших переживаниях и опасениях. Предложите 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.
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.



## КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ?

Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком.

☞ Учитесь видеть мир глазами ребенка.

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.

☞ 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.



Причин употребления ПАВ множество и у каждого, кто с этим связан – свои.

Наркотик ошибочно может восприниматься как средство преодоления проблем одиночества, нарушенной коммуникации, плохого самочувствия и т.д., что фактически создает иллюзию разрешения проблем в результате употребления психоактивного вещества.

Зависимость от ПАВ означает зачастую, что молодой человек не нашел адекватного способа решения возникшей проблемы.

## Куда обратиться, если вы или ваш ребёнок столкнулись с проблемой - «НАРКОТИКИ»

Детский телефон доверия



ГБУЗ ВО «Областной наркологический диспансер»



ГАУ ВО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»



Портал о здоровом образе жизни



Молодежь Владимирской области



Управление МВД России по Владимирской области



Министерство образования и молодежной политики Владимирской области



Молодежь Владимирской области



ГАУ ВО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

## ОБЛАСТНОЙ АНТИНАРКОТИЧЕСКИЙ МАРАФОН



Маркеры  
по изменению в поведении подростка  
при употреблении ПАВ  
(психоактивных веществ)

(памятка для родителей)

г. Владимир 2023