

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ КАК РЕАГИРОВАТЬ НА УПОТРЕБЛЕНИЕ РЕБЁНКОМ**

**НАРКОТИКОВ И АЛКОГОЛЯ**

**ВСЕВОЗМОЖНЫЕ СОВЕТЫ ТРУДНО ВОПЛОТИТЬ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ.**

**МЫ ДАДИМ ВАМ ИДЕАЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ, КОТОРЫЕ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЭТАЛОНОМ И ЕДИНСТВЕННО ПРАВИЛЬНЫМИ. ПУСТЬ НАШИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ БУДУТ КАК НАЧАЛЬНЫЙ ТОЛЧЁК ДЛЯ ВАС В ОКАЗАНИИ ДЕЙСТВЕННОЙ ПОМОЩИ ВАШИМ ДЕТЯМ. МЫ НЕ МОЖЕМ ДАТЬ ВАМ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ, ТАК КАК ВСЕ ДЕТИ И СЕМЬИ СЛИШКОМ РАЗЛИЧНЫ, В КАЖДОМ СЛУЧАЕ ТРЕБУЕТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД. ГЛАВНЫЙ ДЕВИЗ: "ПОМОЩЬ ПРИ ОТСУТСТВИИ ПОМОЩИ !" ВЫ ДОЛЖНЫ ДАТЬ ПОНЯТЬ ВАШИМ ДЕТЯМ, ЧТО ГОТОВЫ ПОМОЧЬ ИМ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ, ЕСЛИ ОН ЗАХОЧЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ. ЭТО НЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО НУЖНО СИДЕТЬ "СЛОЖА РУКИ"**

## ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО СЛУЧИЛОСЬ:

- Соберите как можно больше сведений о злоупотреблении алкоголем и другими наркотиками. Поговорите с друзьями ребёнка, тогда многое прояснится.
- Займите твердую позицию, однозначно дав понять, что вы не позволите своему ребёнку употреблять алкоголь и наркотики. Доводите до него эту мысль регулярно.
- Подкрепите своё твёрдое решение "Нет алкоголю и наркотикам" чётким и последовательным набором норм и правил поведения в семье. Добивайтесь и проявляйте решимость достичь их соблюдения.
- Изучайте признаки употребления алкоголя и других наркотиков по нашим таблицам и внимательно следите, не обнаружатся ли таковые у Вашего ребёнка. Не позволяйте ему обмануть себя, Будьте в меру недоверчивы.
- Если Вы подозреваете, что Ваш ребёнок употребляет наркотики, не притворяйтесь, что всё в порядке. Изучайте ситуацию более подробно. Пристально и внимательно наблюдайте за Вашим ребенком. Отмечайте факты характерных поступков с указанием дат и времени.
- Не посылайте своего ребёнка за алкоголем, не выпивайте в его присутствии. Не устраивайте алкогольных праздников.
- Прежде, чем начать серьёзный разговор с ним, составьте перечень причин, почему<sup>1</sup> Вы это делаете.
- Вызовите Вашего ребёнка на

откровенный разговор только тогда, когда он не находится под влиянием алкоголя и других наркотиков. Вам следует быть спокойным и контролировать себя.

- Важна Ваша искренность. Скажите ему, что именно Вас беспокоит (не что. Как, где. А действие наркотиков). Поделитесь с ребёнком своими знаниями о наркотиках, последствиями их употребления, а не своими страхами.
- Во время разговора не драматизируйте ситуацию, не паникуйте, упреки и восклицания не помогут.
- Во время разговора с ребёнком говорите о его поведении, используя конкретные примеры. Выражайте свои чувства в спокойной и ровной манере. Подчеркните, что Вы не приемлете не самого ребёнка, а его поведение, связанное с употреблением наркотиков.
- Будьте готовы встретить сопротивление. Будьте готовы к тому, что Ваш ребёнок будет сердиться. Приготовьтесь выслушать типичные заявления: *"Ты мне не доверяешь... Я не колюсь (не курю, не пью алкоголь)...Вам на меня наплевать..."*
- Будьте готовы к тому, что Ваш ребёнок попытается вами манипулировать. Но помните, что введение ограничений, Ваша последовательная помощь, в конце концов убедят ребёнка в том, что он вам не безразличен.

- Если Вы установили, что Ваш ребёнок нарушил принятые в вашей семье нормы поведения в отношении алкоголя и других наркотиков, не колеблясь принимайте положенные санкции. Подчеркните, что Ваши действия продиктованы любовью и тревогой за него и Вы поступаете так в его же интересах.
- Не принимайте радикальных мер типа домашнего ареста, не давайте денег, если уверены, что покупает наркотики, не выставляйте из дома. -
- Если в разговоре участвуют оба родителя, то очень важно, чтобы Вы были едины и последовательны в своём подходе. Будьте заодно. Не позволяйте ребёнку играть на ваших разногласиях.
- Ополчайтесь **только** против неправильного поведения: не ополчайтесь на своего ребёнка как личность. Выразите свою безусловную любовь к нему (*Я люблю тебя и твой поступок огорчил меня, вызвал у меня раздражение, мне неприятно твоё поведение*).
- Не поступаясь жестокостью требований, старайтесь сохранить открытость в общении.
- Ребёнок может наказать Вас молчанием, но ваша

задача - держать дверь общения всегда открытой.

- В случаях повторения употребления наркотиков предложите заключить с ребёнком контракт по поведению. Если Ваш ребёнок утверждает, что проблемы не существует, тогда выполнение этого контракта не вызовет никаких затруднений.
- Если ваш ребёнок упорно нарушает правила и продолжает употреблять наркотики, разработайте план обращения за профессиональной помощью.
- Не вините себя за то, что у Вашего ребёнка проблемы с алкоголем и другими наркотиками. Позаботьтесь о себе.
- Обратитесь за помощью к специалистам: врачу - наркологу, медицинскому психологу

**НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ! ЗАБОЛЕВАНИЕ СЛОЖНОЕ И ВАМ НУЖНЫ СИЛЫ, ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, ТЕРПЕНИЕ, ЛЮБОВЬ, НАСТОЙЧИВОСТЬ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ, ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ!**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПРИЗНАКИ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ  
ХИМИЧЕСКИМИ ВЕЩЕСТВАМИ**

(Тюменский Областной наркологический диспансер)

ВЕЩЕСТВО	СИМПТОМЫ	ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ	ПОСЛЕДСТВИЯ
Крепкие напитки, пиво, вино	замедление реакции, сонливость, невнятная речь, провалы памяти	спрятанные бутылки, безвольное отвисание губ, потеря координации движений, нарочитость движений	повышенный риск несчастных случаев, проблемы со здоровьем (язва, перепады артериального давления и др.)
Вдыхание веществ бытовой химии	агрессивность, вид пьяного человека, мечтательное или бессмысленное выражение лица	Запах и следы клея и др. веществ бытовой химии, тюбики, флаконы, пакеты и носовые платки, краснота вокруг носа, рта, глаз	поражение лёгких, печени, мозга, анемия, смерть от удушья
Опиум, героин, морфий	сонливость, ступор, водянистые глаза, узкий зрачок, насморк	иглы и шприцы, матерчатый жгут, обожженные крышки или ложки, следы уколов, пятна крови, предпочтение одежды с длинными рукавами, белый порошок, субстанция типа пластилина, измельчённые части маковой соломы	поражение мозга и печени, риск заражения гепатитом я ВИЧ, возникновение сильной зависимости после 1-2-кратного приёма, смерть от передозировки
Анаша, травка	зрачки расширены, тяга к сладкому, повышенный аппетит, сонливость, бессвязность мыслей, речи, отсутствие координации движений	красные отёки под глазами, запах жёмых листьев, семена в складках швов карманов, папиросная бумага, обесцвеченная кожа на пальцах	анемия, влияние на потомство (врожденные уродства, поражение внутренних органов — лёгких, мозга, печени), риск перехода на более сильные наркотики
Амфетамины	агрессивное поведение, хихиканье, оживлённая мимика, быстрая речь, путанные мысли, излишняя двигательная активность, сменяющаяся чрезмерной усталостью, отсутствие аппетита, сухость во рту, трясущиеся руки, нарушение сна и бодрствования	банки с таблетками различного цвета, иногда с рисунком, капсулы, цветной порошок любого цвета (от коричневого до белого) в пластиковом пакете	галлюцинации, потеря веса, поражение мозга, других жизненно важных органов, быстрая сильная зависимость, смерть от передозировки
ЛСД и другие галлюциногены	сильные галлюцинации, чувство отрешённости, бессвязная речь, холодные руки и ноги, рвота, смех и плач, психотическое поведение	бесцветные куски сахара, небольшая склянка с прозрачными капсулами и таблетками, небольшие квадратiki бумаги с рисунком, бесцветный порошок без запаха в маленьком полиэтиленовом пакетики, сильный запах пота	непредсказуемое поведение, суициды, поражения мозга, риск гибели от несчастного случая
Крэк	короткие периоды эйфории, сменяющиеся депрессией, гиперактивность в начальных стадиях, сменяющаяся апатичностью в последующем, непрекращающийся насморк, шмыгание носом	небольшие камневидные куски в пузырьках или полиэтиленовых пакетиках, свечи, лезвия бритвы	депрессия, внезапная смерть от сердечного приступа, инсульта. Самоубийство, непрекращающиеся насморки
Кокаин	повышенное артериальное давление, потеря болевых ощущений, чувство превосходства, повышенная активность, отсутствие чувства усталости	белый кристаллический порошок в фольге или маленьких пластиковых пакетиках, воспаление слизистой оболочки носа	Высокое артериальное давление, сердечные приступы, поражение слизистой носа и горла. Смерть
Успокаивающие средства, барбитураты	сонливость, ступор, тупость невнятная речь, рвота	внешний вид пьяного человека, таблетки разного цвета и формы	бессознательное состояние, смерть от передозировки

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СОСТОЯНИЮ, ВНЕШНЕМУ ВИДУ, ПОВЕДЕНИЮ ВАШИХ ДЕТЕЙ, НО, ПОЖАЛУЙСТА, НЕ ПРЕВРАЩАЙТЕСЬ В ДОМАШНИХ ДЕТЕКТИВОВ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ РЕЗКИХ ИЗМЕНЕНИЙ В ПОВЕДЕНИИ И ПРИ СОМНЕНИЯХ ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ ПО АДРЕСУ \_\_\_\_\_ ТЕЛ: \_\_\_\_\_

АНОНИМНОСТЬ ГАРАНТИРУЕМ.