

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- **Постоянно общайтесь с ребенком.** Если вы будете общаться с детьми как с лучшими друзьями, то ваши отношения могут значительно улучшиться. Будьте готовы поговорить с ребенком тогда, когда ему это необходимо! Пусть для него станет очевидным тот факт, что его любят, ценят, уважают и поддерживают в трудную минуту.
- **Проводите время вместе.** Очень важно устраивать с ребенком совместный досуг. Это может быть поход на стадион или просто прогулка, совместный просмотр телевизора, чаепитие.
- **Общайтесь с его друзьями.** Друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка.
- **Подавайте пример** своими поступками, а не нравоучениями.
- **Любите ребенка таким,** какой он есть – попытка переделать его «под себя» приведет к разрыву отношений.
- **Ограничьте «свободу»** временными рамками.
- **Внушайте ребёнку опасность даже однократного употребления наркотиков.** Для этого в беседах с ребенком всегда сравнивайте наркоманию с такими опасными заболеваниями как СПИД, туберкулез, гепатит, которыми можно заболеть даже после однократного употребления. Это способствует формированию защитного рефлекса у детей.

• Доверие и любовь важнее всего.

Старайтесь неустанно, любыми словами и действиями доносить до своего ребёнка:

- Я люблю тебя независимо ни от чего;
- Я не откажусь от тебя, не дам погибнуть.

• **Знайте!** Существует около 50 причин, по которым подросток начинает прием наркотиков и есть только три причины, которые могут остановить ребенка от приема наркотиков:

- 👍 Страх.
- 👍 Положительный пример родителей, взаимопонимание в семье.
- 👍 Положительный пример кумира.

Где можно получить помощь?

ГБУ «Курганский областной наркологический диспансер»

📍 г. Курган, ул. Кирова, 78,
подростковый наркологический кабинет

☎ 8 (3522) 46-64-54.

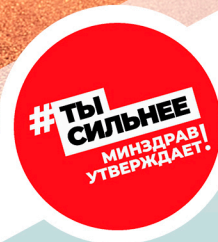
**Анонимный телефон
бесплатного консультирования**

☎ 8(3522) 42-85-90.

Звонки принимаются
каждый вторник и пятницу
с 14.00 до 16.00 часов.

Департамент здравоохранения Курганской области
ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики,
лечебной физкультуры и спортивной медицины"

18+



БЕГОМ ОТ НАРКОТИКОВ!

(памятка для родителей)

Курган, 2022г.



med-prof.kurgan-med.ru



mz.kurgan-med.ru



ПРИЗНАКИ, УКАЗЫВАЮЩИЕ НА ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИЕМА РЕБЕНКОМ НАРКОТИКОВ

Физическое состояние:

- ❌ Следы уколов: мелкие красные точки, как правило в районе вен.
- ❌ Странные «посторонние» запахи от волос и одежды.
- ❌ Чрезмерно расширенные или суженные зрачки, отсутствие заметной реакции зрачка (сужение-расширение) при резкой смене освещенности.
- ❌ Частые синяки, порезы, ожоги от сигарет в районе вен.
- ❌ Внешний вид нездорового человека: бледность, отечность, покраснение глазных белков, коричневый налет на языке.
- ❌ Бессонница, повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью.
- ❌ Похудение, нарушение аппетита от полной потери до «приступов обжорства», постоянная жажда.
- ❌ Ребенка преследует насморк и кровотечения из носа, появились фурункулы.
- ❌ У подростка нарушена координация движений.



Психические изменения:

- Потеря интереса к старым увлечениям: спорту, чтению, музыке, учебе.
- Снижение памяти.
- Позднее возвращение домой в необычном состоянии и стремлением незаметно лечь спать.
- Резко снизилась самооценка, ребенок всё время подавлен.
- Появление жаргонных слов.
- Выпрашивание денег.
- Частая смена настроения, раздражительность, агрессивность в обычных ситуациях.
- Замкнутость, нежелание общаться с родителями.
- Характерны: скрытость, лживость, хитрость.
- Неряшливость во внешнем виде.
- Пропажа из дома денег, ценностей, вещей.
- Высказывания о бессмысленности жизни.
- Потеря прежних друзей, а новых всячески пытается скрыть от вас.

ЕСЛИ ДОМА НАЧАЛИ ПОЯВЛЯТЬСЯ:

- Порошки, таблетки, ампулы неизвестного происхождения.
- Пузырьки, флаконы, маленькие ложечки, шприцы, иглы, медицинские жгуты, бумажки и фольга, свернутые в трубочку.

ЕСЛИ ИЗ ДОМА НАЧАЛИ ПРОПАДАТЬ:

Лекарства, уксус, марганцовка, сода, йод (все эти вещества могут использоваться при кустарном изготовлении наркотиков).

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если вы выяснили, что ваш ребенок употребляет наркотические вещества или только подозреваете – не паникуйте.

Сделайте самое необходимое:

- Проанализируйте факты, но не сообщайте их случайным людям.
- Быстрее *обратитесь к специалистам-наркологам* за консультацией и необходимым лечением.
- Помните, что возможно *анонимное консультирование* родителей со специалистом и без ребенка.
- Не обвиняйте, а понимайте ребенка. Не время для разборок, кто виноват. Не обвиняйте ни его, ни себя, это лишь повредит спасению.
- **Соберите максимум информации:**

- всё о приёме наркотиков вашим ребенком: что принимал (принимает), сколько и как часто;

- все о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в употребление наркотиков;

- всё о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку.

- Не стесняйтесь, не бойтесь обращаться за помощью. Но ни к кому попало! Не рассчитывайте, что победите наркоманию лишь собственными усилиями.

- Будьте тверды. Не отступайте. Начинайте решительно действовать с поддержкой тех, кто может вразумить и помочь – наркологи, психиатры, полиция, телефон доверия.

Помните! Наркомания возникает не сразу. Она развивается в течение одного-трех месяцев. В это время ваш ребенок еще не ежедневно принимает наркотики, и если вы это вовремя заметите и обратитесь за помощью, болезнь можно будет остановить.