



## Протяни руку: помоги своему ребёнку!

**Симптомы наркотического опьянения:**

- Ест много сладкого и пьёт много воды
- Кожа становится бледной, измощдённой, повреждения на коже долго не заживают
- Из дома пропадают деньги и вещи
- Непривычный блеск глаз.
- Зрачки вне зависимости от освещения постоянно или расширены, или размером с маленькую точку
- Становится раздражительным, неконтактным
- Старается уединиться в своей комнате как будто что-то утаивает
- Замолкает во время разговора по телефону, как только в комнату входят другие люди
- Скрывает новые интересы и новых знакомых от близких людей

### Признаки, по которым можно определить, что человек употребляет наркотики



## ПАМЯТКА АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### Уважаемые родители!

Сегодня Вашему сыну или дочери могут предложить наркотики везде: на улице, дискотеке, в спортивной секции, в школе. Наиболее часто в употребление наркотиков вовлекаются подростки 12-18 лет. Часто родители узнают о том, что их ребенок принимает наркотики далеко не сразу. Чтобы не запустить этот процесс, постарайтесь внимательно относиться ко всем изменениям в поведении Вашего ребенка и в его распорядке дня.

Советы родителям

Изменения могут быть следующими:

- Подросток поздно ложится спать, поздно встает утром с постели;
- Проводит больше времени вне дома;
- Проявляет чрезмерную говорливость, повышенную активность;
- Проявляет вялость, заторможенность, апатию;
- Говорит несвязно, заговаривается;
- Движения неуклюжие, порывистые;
- Стал более скрытен;
- Часто агрессивен;
- Потерял интерес к учебе, прежним занятиям и друзьям;

- Увеличил денежные расходы или стал вытаскивать деньги или ценные вещи из дома;
- Проявляет частые перепады в настроении. Несоответствие настроения ситуации: равнодушие в споре или агрессия по пустякам;
- Сoverшает правонарушения;
- Завел новых подозрительных друзей или старые друзья стали немного странными;
- Наблюдаются изменения размеров зрачков: их увеличение или сужение независимо от освещения;
- Появление в доме пузырьков, бутылочек, бумажных трубок, закопченных ложечек, капсул.
- Наличие на теле синяков, следов инъекций, порезов. Следы инъекций могут быть на ладонях, голове, других частях тела;
- Наличие шприцов, сущеной травы, непонятных таблеток, порошков, маленьких картинок, напоминающих марки.
- Разговоры о наркотиках - единственное и любимое развлечение наркомана. Долгие разговоры с ним на эту тему могут даже доставить удовольствие другим собеседникам (например, если кто-то интересуется своеобразным жаргоном и фольклором наркотической субкультуры), но такие беседы не имеют лечебного значения и с этой точки зрения будут пустой тратой времени.
- Наркоман часто пытается убедить нас, причем нередко весьма впечатляюще, что хочет заняться чем-то серьезным. И чем более мы радуемся его энтузиазму, тем более он чувствует себя так, словно уже осуществил свое намеренье, и обычно этим и ограничивается.

Несколько правил, позволяющих предотвратить  
потребление психоактивных веществ вашим ребенком

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

#### 1. Общайтесь друг с другом

Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?

Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

#### 2. Выслушивайте друг друга

Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка

#### 3. Ставьте себя на его место

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

#### 4. Проводите время вместе

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в

кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач.

#### 5. Дружите с его друзьями

Очень часто ребенок впервые пробует психоактивные вещества в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.

#### 6. Помните, что ваш ребенок уникален

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

#### 7. Подавайте пример

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных".

Покажите ребенку, что вы его любите и заботитесь о нем. Предложите ему свою помощь, она нужна ему всегда!