

Помочь ребенку предотвратить
пристрастие к любого рода
психоактивным веществам могут
только родители.

**Телефон доверия
для детей, подростков
и их родителей**

8-800-2000-122

**Анонимно
бесплатно
круглосуточно**

**МБУ «Центр медико-психолого-
педагогического
сопровождения
детей и подростков»**

**Адрес: 347909, Ростовская обл.,
г. Таганрог, ул. Москатова, 1.**

Тел.: +7(8634)600-608

сайт:

<http://cmpps.virtualtaganrog.ru>

e-mail: tg.cmppa@tagobr.ru



**«Профилактика
употребления
психоактивных веществ
подростками»**

Буклет для родителей

Таганрог

Причины употребления психоактивных веществ подростками:

1. Желание получить новые ощущения.
2. Желание понравиться новым друзьям, войти в компанию.
3. Желание забыть о своих проблемах, отключиться от неприятностей.
4. Желание выглядеть взрослым.

Физиологические признаки употребления ПАВ:

1. Гиперемия либо бледность кожных покровов.
2. Резко суженные либо расширенные зрачки.
3. Покраснение и помутнение глазных яблок.
4. Заторможенность во время общения.
5. Повышенный аппетит либо напротив его отсутствие.
6. Расстройство координации движения.
7. Нарушение функционирования органов желудочно-кишечного тракта.
8. Скачки артериального давления.

Что делать, если возникли подозрения:

Не отрицайте Ваши подозрения. Не паникуйте. Если даже Ваш ребенок попробовал наркотики, это еще не значит, что он наркоман.

Не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока Вы не справитесь с Вашими эмоциями.

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 справляетесь сами 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 за анонимной консультацией к психологу или наркологу.

Как предотвратить употребление подростками ПАВ:

1. Научитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого нужно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем и табаком.
2. Умейте слушать. Поймите, чем живет Ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.
3. Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о нем.
4. Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение, ведите диалог.
5. Научите ребенка говорить «Нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.
6. Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получится самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком!