

**В рамках проведения межведомственной комплексной оперативно-профилактической операции «Дети России - 2019»
Администрация МБУЗ «ЦРБ» Милютинского района информирует**

Консультация для родителей «Профилактика употребления психоактивных веществ в молодежной среде»

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ !

Сегодня алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать подростка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬ ПОДРОСТКОВ ОТ ЭТОГО ЗЛА?

**Лучший путь – это сотрудничество с Вашим
взрослеющим ребенком**

- **Учитесь видеть мир глазами подростка. 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 подростку было легче говорить о себе.**
- **Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.**
- **Научите подростка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.**
- **Разделяйте проблемы подростка и оказывайте ему поддержку.**
- **Учите подростка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.**

ДОРОГИЕ МАМЫ И ПАПЫ!

Ваши дети растут, и вместе с ними растут вопросы, которые подростки могут задать Вам и всему миру взрослых:

- Что такое наркотики?
- Как они меняют состояние сознания? Как развивается зависимость?
- Зачем люди их употребляют (между прочим, уже в течение нескольких десятилетий)?
- И почему не употребляют?
- И как нам сделать правильный выбор?

Если подростки не получают от Вас ответа, который помог бы им разобраться в этом вопросе, они будут исследовать эту реальность сами.

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

- Бледность кожи
- Расширенные или суженные зрачки
- Покрасневшие или мутные глаза
- Замедленная речь
- Плохая координация движений
- Следы от уколов
- Свернутые в трубочку бумажки
- Шприцы, маленькие ложечки, капсулы, бутылочки
- Нарастающее безразличие
- Уходы из дома и прогулы в колледже
- Ухудшение памяти
- Невозможность сосредоточиться
- Частая и резкая смена настроения
- Нарастающая скрытность и лживость
- Неряшливость

Эти симптомы являются косвенными.

Для подтверждения злоупотребления наркотиками и зависимости от них необходима консультация врача-нарколога

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, 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 подростка с обвинениями.
4. Поговорите с подростком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока Вы не справились с Вашими чувствами.
5. Если подросток 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.

С уважением,
заместитель главного врача
по медицинскому обслуживанию населения К.Г. Давидчик

