

ПАМЯТКА

Как уберечь детей от наркотиков

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Ваш ребенок взрослеет, перед ним много соблазнов, ему могут предложить сигарету, алкоголь, и даже наркотик во дворе, на дискотеке, в гостях у друга и т.п. Вы не в силах исключить возможность этого и всегда должны быть готовы к такому развитию событий. Быть готовым – значит, в случае возникновения таких проблем, спокойно ее проанализировать и грамотно спланировать свои действия.



КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬ НАШИХ ДЕТЕЙ ОТ ЭТОГО ЗЛА?

- Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим Ребенком.
- Учитесь видеть мир его глазами. 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 ребенку было легче говорить о себе.
- Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.
- Предоставьте ребенку знания о наркотиках, не избегая разговора о положительных моментах удовольствия от них. Вам необходимо помочь сделать ему правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и длительными необратимыми последствиями.
- Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.
- Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.
- Учите ребенка, как решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

КАК УСТАНОВИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ:

- ✓ Исчезновение денег и ценностей из дома.
- ✓ Увеличение требуемой суммы денег.
- ✓ Необычные, неизвестные Вам и ранее не встречавшиеся порошки, капсулы, таблетки.
- ✓ Смятая фольга, иглы, шприцы, закопченные ложки.

✓ Неожиданные перемены настроения от активности к пассивности, от радости к унынию, от оживлённого состояния к вялому.

✓ Необычные реакции: раздражение, агрессивность, вспыльчивость, чрезмерная раскованность.

✓ Потеря аппетита, снижение веса.

✓ Потеря интереса к вещам, которые раньше были важны: к хобби, к спорту, к друзьям.

✓ Резкое изменение круга друзей.

✓ Некорректные приступы сонливости.

✓ Проявление скрытности в поведении.

✓ Лживость, отказ сообщать о своем местонахождении.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ?

✚ Не отрицайте ваши подозрения.

✚ Не паникуйте. Если даже ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.

✚ Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока вы не справились со своими чувствами.

✚ 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 сами справляетесь 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 в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.

ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ?

УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии»

Адрес: г. Витебск, ул. Коммунистическая, 1/3

e-mail: priemn@voksrin.by

Регистратура: (212) 61-45-80, 61-45-74

Анонимная регистратура: (212) 61-45-76

