



ТВОЯ ЖИЗНЬ В ТВОИХ РУКАХ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПРИ ПРОБЛЕМАХ С ЗАВИСИМОСТЯМИ
8 (800) 200 02 00

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ УМВД РОССИИ ПО ЯРОСЛАВСКОЙ
ОБЛАСТИ (4852) 73-10-50

ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ ОБЛАСТНОЙ
НАРКОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ:

ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ (4852) 72-14-22

АНОНИМНАЯ ПОМОЩЬ (4852) 33-61-61

Уважаемые родители!

Дети растут, вступают в полосу взросления, и часто под маской «проблем переходного возраста» родители не могут разглядеть настоящей беды, которая постучала в их дом.

Особенности современной подростковой субкультуры является крайне опасные эксперименты молодёжи с психоактивными веществами

Изменения поведения подростков на этапе первых проб имеют общие признаки потребления психоактивных веществ (иногда их принимают за типичное поведение подростков).

Признаки употребления психоактивных веществ

- явно проявляющаяся скрытность ребенка, увеличение времени пребывания ребенка вне дома, на улице;
- снижение учебной мотивации (падает интерес к учебе, к прежним увлечениям), частые пропуски занятий, падает успеваемость;
- изменение ритма сна (в течение дня может быть вялым, медлительным, а ночью без усталости слушает музыку, смотрит фильмы, играет на гитаре и т.д., на следующий день все повторяется);
- изменение пищевого поведения (подросток может целыми днями ничего не есть, не страдая от голода, и вдруг, придя с улицы, съедает все «запасы» из холодильника);
- увеличиваются финансовые запросы, ребенок пытается найти способы удовлетворения возросших материальных потребностей (пропажа денег из дома, вещей и т.д. - это очень тревожный признак);
- появляются новые подозрительные друзья, или поведение старых приятелей изменяется, разговоры ведутся шепотом, используются непонятные фразы (жаргон, сленг);
- настроение меняется очень быстро и часто не соответствует ситуации и реальной действительности, от полной апатии до безудержной энергичности. Эти циклы не связаны с конкретными событиями, они как бы сами по себе.

Табак, алкоголь, наркотики. Вряд ли найдется родитель, который захочет, чтобы его ребенок употреблял эти вещества и был зависим от них. Но как уберечь сына или дочь от такой зависимости? Универсального рецепта, к сожалению, не существует. Но некоторые советы дать можно.

- Чаще беседуйте со своим ребенком на разные темы, цените его мнение.
- Помните, что забота - это не только создание материального благополучия, а любовь – не минутное выполнение всех требований вашего ребенка. Не подменяйте эти понятия!
- Для вашего ребенка самым главным является проведенное время вместе с вами.
- Пытайтесь так организовать досуг ребенка, чтобы у него осталось как можно меньше свободного времени (посещение музеев, театров, кружков, спортивных секций и т.д.).
- Вникайте в дела ваших детей, в их увлечения, не отдаляйтесь от ваших взрослеющих детей.
- Обратите внимание на себя, на своё поведение и жизненную позицию. Будьте примером здорового образа жизни.
- Не старайтесь сделать из ребенка свою копию, он будет собой, даже если Вы этому будете активно противодействовать.
- Не требуйте от ребенка благодарности только за то, что Вы дали ему жизнь. В своё время он даст жизнь Вашим внукам и уже этим вернёт свой долг с лихвой.
- Не вымещайте на ребёнке свою злость и обиды за неудачи в работе или личной жизни. Всё зло, которое вы излили на ребёнке, вернётся к вам, нередко в гипертрофированном виде.

- Относитесь серьёзно к проблемам ребёнка, даже если Вам они кажутся смешными. У него меньше жизненного опыта, помогите ему, поделитесь своими знаниями.
- Никогда не унижайте ребенка. Помните, что он такая же личность, как и все остальные, у него тоже есть чувство собственного достоинства.
- Любите ребёнка просто так, а не за то, что он талантлив, красив или умен.
- Никогда не делайте чужому ребёнку того, чего не сделали бы своему.

Важнейшие принципы семейного воспитания – это безопасность, единство и любовь, готовность пожертвовать своим временем и энергией ради ближнего.

Станьте другом для своего ребёнка – научите его справляться с множеством подростковых проблем: конфликты, низкая самооценка, неумение противостоять влиянию группы, самостоятельное принятие выбора.

Если ребёнку комфортно в семье, то он не станет пробовать алкоголь и наркотики!

Не откладывайте визит к специалисту.

При возникновении проблемы Вы можете обратиться в ГБУЗ ЯО «Переславская центральная районная больница» к врачу-наркологу

Кузнецову Андрею Александровичу

Тел. 8 (485-35) 6-65-11

Территориальная комиссия
по делам несовершеннолетних и защите их прав
городского округа г.Переславля-Залесского
г.Переславль-Залесский, Народная площадь, д. 8



**ТЕРРИТОРИАЛЬНАЯ КОМИССИЯ ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
И ЗАЩИТЕ ИХ ПРАВ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
г.ПЕРЕСЛАВЛЯ-ЗАЛЕССКОГО**

ПАМЯТКА «Советы врача-нарколога»



г.Переславль-Залесский

2021 г.