



Распространенность употребления психоактивных веществ (далее - ПАВ) среди несовершеннолетних и молодежи на протяжении многих лет продолжает оставаться одной из ведущих социально значимых проблем нашего общества.

В возрастной группе от 11 до 24 лет

Регулярно употребляют наркотики (с частотой не реже 2-3 раза в месяц) 2,6 млн. человек



9,6%

Пьют алкогольные напитки (включая пиво) 13,7 млн. человек



49,5%

Курят табачные изделия 12,3 млн. человек



45,6%

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Как бы мы ни ограждали ребенка, но однажды это может случиться. К вашему ребенку подойдут - и предложат попробовать наркотик. Цель этого санбюллетеня - помочь вам предотвратить угрозу или вовремя распознать ее и принять меры.

### Последствия употребления ПАВ:



- Сегодня средний возраст знакомства детей с алкоголем составляет 12 лет.
- Средний возраст приобщения к наркотикам по России составляет 14,5 лет.
- Почти 50% выпускников школ России имеют табачную зависимость.

Невозможно изолировать ребенка от реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

### 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 школе
- 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, 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 ребенка с обвинениями.
4. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока Вы не справитесь с Вашими чувствами.
5. Если ребенок не склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте открытыми 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.

### КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ?

- Лучший путь - это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком.
- Учитесь видеть мир глазами ребенка.
- 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. Выразите свое мнение.
- 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 решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.





# ЭТО ВАЖНО!

*Прочтите Внимательно Этот Текст!*

## БУДЬ НЕЗАВИСИМ!!!

**Независимость – это умение говорить «НЕТ».**  
**Каждый раз, когда ты говоришь «нет», ты становишься свободнее. НЕЗАВИСИМЕЕ. Встать на свои ноги, идти своим путем – смысл независимости.**

### 1. Научись ценить себя.

- участвуй в общественных мероприятиях, это позволит тебе пробовать себя в новых областях и найти себя;
  - уделяй время самообразованию.
- Разносторонне развитые люди являются интересными окружающим;
- не бойся новых идей и способов претворения жизненных планов, меняйся;
  - придерживайся установки: «Я должен! Я могу!»;
  - составь реальное расписание по достижению целей и поощрай себя по мере их достижения:

**Я ВСЁ СМОГУ  
Я ВСЁ СУМЕЮ  
ВЕДЬ ЖИТЬ ИНАЧЕ  
НЕ УМЕЮ**

- определи и прими свои сильные и слабые стороны – они есть у всех;
  - используй и развивай свои таланты;
  - гордись своими победами, как большими, так и маленькими;
  - делай то, что тебе нравится
- (рисуй, читай, занимайся спортом и т.д.)

### 2. Научись избегать давления других людей и самостоятельно принимать решения.



Если тебя убеждают сделать что-то, прежде всего, подумай о последствиях. Задай себе вопросы:

- Может ли это нанести вред моему здоровью?
- Может ли это привести к проблемам с друзьями, родителями, учителями, полицией?
- Как ты будешь относиться к себе завтра?

Прими свое решение и сообщи о нем.

Выгляди и действуй уверенно, даже если ты нервничаешь или напуган:

- стой или иди, выпрямившись;
- смотри людям прямо в глаза;

- говори ясно и по делу, обычным голосом;

- не оправдывайся.

**Научись любить себя  
и ты научишься любить жизнь.**

### 3. Твой Выбор

Ты сказал «ДА» и:

- потерял уважение к себе, потому, что позволяешь собой управлять;
- потерял уважение других, поскольку они видят, что ты зависишь;
- испортил отношения с родителями;
- испортил свое будущее.

Ты сказал «НЕТ» и:

- появилось самоуважение;
- заставил других уважать себя за то, что имеешь свою точку зрения, ты – личность;
- сохранил здоровье;
- оградил себя от несчастья.

**Скажи нет!**



**КАК СКАЗАТЬ «НЕТ»**

«Я не враг своему здоровью»  
«Нет, я планирую жить долго и счастливо»  
«Нет, за это срок можно получить»

**Твое решение обязательно повлияет на твое отношение к себе и отношение окружающих к тебе.**

**Ты можешь принять его заранее, не дожидаясь предложения. И тогда предложение совершить сомнительный поступок не будет для тебя неожиданным, ты будешь заранее готов к подобной ситуации.**



# ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ:

## УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ ПРИВОДИТ К НЕОБРАТИМЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ...

ПОМНИ, ПРИВЫКАНИЕ К НАРКОТИКАМ  
МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ УЖЕ С ПЕРВОГО  
РАЗА УПОТРЕБЛЕНИЯ!..

### НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗДОРОВЬЕ:

- РАСТРОЙСТВА психики, плохо поддающиеся медицинскому лечению, полная ДЕГРАДАЦИЯ личности, ПСИХОЗЫ, вплоть до шизофрении и слабоумия;
- ГАЛЛЮЦИНАЦИИ, бредовые идеи, состояние паники, депрессии;
- ЗАРАЖЕНИЕ крови и болезнь сосудов;
- ИЗМЕНЕНИЕ ДНК;
- ПОРАЖЕНИЕ внутренних органов, ИСТОЩЕНИЕ печени, почек, легких, НАРУШЕНИЯ сердечной деятельности;
- РИСК ЗАРАЖЕНИЯ гепатитами и ВИЧ-инфекцией;
- ОТСТАВАНИЕ в умственном развитии, НЕОБРАТИМЫЕ НАРУШЕНИЯ памяти, РАССЕЙВАНИЕ внимания, СНИЖЕНИЕ уровня интеллекта;
- ИМПОТЕНЦИЯ, БЕСПЛОДИЕ;
- в результате употребления наркотических веществ ПЕРЕСТАЮТ вырабатываться естественным путем гормоны, отвечающие за чувство радости и удовлетворения, а рецепторы, реагирующие на них, постепенно ОТМИРАЮТ;
- ИСТОЩЕНИЕ защитных сил организма, ПОТЕРЯ иммунитета.
- СМЕРТЬ от передозировки наркотиков.



### СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ:

- ПОТЕРЯ близких, разрушение отношений в семье; ПОТЕРЯ друзей, разрыв дружеских отношений;
- ПОТЕРЯ учебы, ПОТЕРЯ работы;
- Люди, употреблявшие наркотики НЕ МОГУТ устроиться на хорошую работу;
- Лишение возможности иметь здоровых детей;
- ПОТЕРЯ уважения, ПОТЕРЯ смысла жизни; ПОТЕРЯ интереса ко всему окружающему; ОДИНОЧЕСТВО.
- ТЮРЬМА (употребление наркотиков вынуждает воровать как у близких, так и у чужих людей, занимать деньги без отдачи, заниматься мошенничеством и проституцией, совершать разбойные нападения, насилие, убийства. Часто всё это совершается ради одной дозы);
- САМОУБИЙСТВА...



### ПРАВОВЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ:

За употребление наркотических средств, в том числе марихуаны налагается штраф от 4 тысяч до 5 тысяч рублей или административный арест на срок до 30 суток.

## ТВОЁ БУДУЩЕЕ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ТЕБЯ!

*Прежде, чем совершить  
необдуманный шаг,  
ЗНАЙ, что последствия  
будут НЕОБРАТИМЫ...*

Найди свое место в этой жизни среди друзей, в окружении близких людей, в любимом деле, учебе, работе, хобби, спорте, музыке, испытывая положительные эмоции от любви, дружбы, общения. Сейчас у тебя есть будущее, стремись к своим целям, к исполнению мечты!



## ЦЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ! ОНА У ТЕБЯ ОДНА!