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**](http://cmpps.virtualtaganrog.ru/)

**e-mail:**[**tg.cmppa@tagobr.ru**](mailto: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!**