

## Телефоны помощи

Тамбовский городской центр  
медицинской профилактики  
53-89-37

Управление федеральной службы РФ  
по контролю за оборотом наркотиков  
(телефон доверия работает круглосуточно)  
57-56-15

Тамбовская психиатрическая больница  
(консультативный приём по наркологии)  
71-06-41

Всероссийское общество трезвости и  
здоровья  
(Тамбовское региональное отделение)  
72-33-79

Единый всероссийский телефон доверия для  
детей, подростков и их родителей  
(звонок на номер является бесплатным  
и анонимным для всех россиян)  
8-800-2000-122

### Чтобы навсегда сохранить веру ребенка в себя

- Сами ведите здоровый образ жизни!
- Будьте всегда рядом со своим ребенком!
- Любите своего ребенка и принимайте его таким, какой он есть!
- Не опоздайте! Вовремя дайте ребенку всю необходимую информацию.

**ПОМНИТЕ!  
ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ ЗАМЕТИТЕ  
НЕЛАДНОЕ, ТЕМ ЛЕГЧЕ БУДЕТ  
СПРАВИТЬСЯ С БЕДОЙ.**

Тамбовское областное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр развития творчества  
детей и юношества»

## Вместе по верному пути

Рекомендации для родителей



**ТОГБОУ ДО**  
**«Центр развития творчества**  
**детей и юношества»**  
8 (4752) 72-96-07  
**Портал «Подросток и общество»**  
podrostok.68edu.ru

## Родителям о наркомании

Родители, к сожалению, часто поздно замечают опасные наклонности сына и дочери. Необходимо обратить внимание на следующие признаки.

- Резкая смена друзей, прежние увлечения не интересуют, подросток становится замкнутым, скрытным.

- Частое проявление агрессии, раздражения, беспокойства без видимых причин. Желание вырваться на улицу к друзьям.

- Проявление чрезмерной веселости, болтливости, повышенной жажды, аппетита. Либо вялость, сонливость, безразличие ко всему.

- Покраснения либо бледность кожных покровов. Зуд кожи лица либо кончика носа и за ушами.

- Очень узкие, точечные, либо расширенные зрачки.

- Остекленелый, «туманный» взгляд.
- Подросток меньше внимания уделяет своей внешности.

- От одежды подростка пахнет травой, ацетоном, среди вещей можно встретить шприцы, иглы, незнакомые пакетики и т.д.

- Карманные расходы возрастают, а из дома начинают пропадать вещи и деньги.

Если Вы выявили эти признаки у Вашего ребенка, постарайтесь мягко, дружески поговорить с ним. Этот разговор позволит понять Вам, насколько глубоко он втянулся в наркотики. Крики, ругань не приводят к желаемому результату. Поэтому лучше предложить ему свою помощь.

## Личностные предпосылки к употреблению ПАВ

- эмоциональная незрелость
- нервозность
- низкий самоконтроль
- деформированная система ценностей
- неумение удовлетворять свои потребности
- заниженная самооценка
- низкая устойчивость к стрессам
- болезненная впечатлительность
- обидчивость
- повышенная конфликтность

## Что следует понять детям

- Для детей наркотики гораздо опаснее, чем для взрослых.

- Физическое привыкание к наркотику у взрослого может развиваться долго, а у ребёнка - в считанные недели.

- 25% закуривших в детском возрасте сохраняют эту привычку и 20 лет спустя. А от 85% до 95% наркозависимых – страстные курильщики.

- Люди, не начавшие курить в раннем возрасте, могут не закурить никогда.

- Есть люди, наркотическая зависимость у которых проявляется быстро и в особо тяжелых формах.

- Есть один способ не попасть в зависимость от наркотиков — это никогда их не пробовать.

## Факторы защиты от наркотиков

- Крепкая связь с родителями (семьей).
- Родители уделяют внимание поведению своих детей, постоянно вовлечены в их жизнь и дают им ясные представления о поведении внутри и вне семьи.
- Родители знают друзей, с которыми общается их ребёнок.
- Им небезразлично, как и где ребёнок проводит своё свободное время.
- Воспитание в ребёнке самостоятельности, ответственности за свои действия и поступки.
- Воспитание в ребёнке чувства достоинства и самоуважения.
- Развитое умение праздновать, играть, веселиться без алкоголя и наркотиков.
- Сформированные ценности здорового образа жизни.
- Интерес к учёбе, хобби, духовному росту.
- Успех в школьных мероприятиях.
- Уважение к общественным нормам, законам, авторитетам.
- Крепкая связь ребёнка с социальными институтами – семьёй, школой, церковью.

**Задача нас, взрослых людей, - сделать так, чтобы факторов защиты у ребёнка стало как можно больше.**