

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Уважаемые родители!

Работа по развитию и воспитанию ребенка и недопущению приобщения подростков к **алкоголю, наркотикам, табакокурению** требует от родителей ответственного, вдумчивого и профессионального подхода, наличия определенных познаний и их постоянного расширения.

Здоровье ребенка - самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики (далее - ПАВ - психоактивные вещества).

Причины:

- ✓ любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: "Все надо попробовать!");
- ✓ желание быть похожим на "крутого парня", на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т.д.;
- ✓ желание быть "плохим" в ответ на постоянное давление со стороны родителей: "Делай так, будь хорошим".
- ✓ это может быть и способом привлечения внимания;
- ✓ безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате - эксперименты от скуки.

Задумайтесь:

- ✓ ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела;
- ✓ мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти;
- ✓ ограничиваемый в своей активности, ребенок не приобретает собственного жизненного опыта;
- ✓ не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие - нет; что можно делать, а чего следует избегать.

Симптомы употребления подростками наркотических веществ

Определить, употребляет ваш ребенок наркотики или нет, сложно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет наркотики периодически. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине.

Будьте внимательны, приглядитесь к поведению и внешности вызывающего подозрение подростка. **Важно насторожиться, если в поведении ребенка без видимых причин проявляются:**

- ✓ точечные следы уколов по ходу вен на внутренней стороне локтевых сгибов, кистях рук, ногах, порезы на предплечьях, синяки;
- ✓ состояние вялости, заторможенности, быстрая утомляемость, малая подвижность, расслабленность конечностей, обмякшая поза, свисающая голова, стремление к покою, сменяемые необъяснимым возбуждением и энергичностью, бесцельными движениями, перебиранием вещей, неусидчивостью (независимо от ситуации); погруженность в себя, разговоры с самим собой; неустойчивость

эмоционального состояния, внезапные и резкие изменения отношения к чему-либо, подъем настроения, сменяемый необычайными вспышками раздражительности, злобы, паники, агрессивности, враждебности без понятной причины;

- ✓ заметное уменьшение или возрастание аппетита и жажды;

- ✓ необоснованное снижение посещаемости школы, безразличное отношение к отметкам; сужение круга интересов, потеря интереса к прежним увлечениям (и отсутствие при этом новых), спорту, учебе и общению с прежними друзьями; частое общение с новыми друзьями, во внешнем облике которых отмечаются черты, указанные в данном разделе; игнорирование нормального режима жизни, появление сонливости в дневное время, а бессонницы ночью;

- ✓ неспособность мыслить логически, объяснять свои поступки и их причины, ухудшение памяти и внимания, рассеянность; неадекватные реакции на замечания или вопросы, грубость; быстрая, подчеркнуто выразительная или замедленная, но бессвязная, смазанная, невнятная, нечеткая речь;

- ✓ очевидные лживость, изворотливость, цинизм и беспокойство;

- ✓ ослабление связей с родителями и другими членами семьи, непослушание родителям и учителям; постоянный поиск денег, частое их одалживание у родителей, друзей или знакомых и при этом большие денежные траты непонятно на что;

- ✓ малопонятные разговоры по телефону с использованием жаргона («травка», «ширево», «колеса», «план», «приход», «мулька», «джеф», «ханка», «кумар» и т.п.) и обрывков фраз («мне надо», «как там дела», «достал?» и т.п.);

- ✓ изменение внешнего облика - неряшливость, запущенность в одежде, общее похудание, бледность, землистый цвет или покраснение, маскообразность и одутловатость лица, сальный налет на лице, круги под глазами, красные или мутные глаза, чрезмерно широкие или узкие (до точки) и не реагирующие на свет зрачки, гипомимичность, либо наоборот, оживление мимики, сухость, шелушение, морщинистость и дряблость кожи, тусклость и ломкость волос, сухость губ или повышенное слюноотделение; появление символики наркоманов (например, зеленого пятилистника, обозначающего коноплю); неуверенная, шатающаяся, неустойчивая походка, плавные, замедленные или неточные, порывистые, размашистые движения, повышенная жестикуляция, множество лишних движений, покачивание в положении стоя или сидя;

- ✓ внезапное появление интереса к содержимому домашней аптечки, литературе по фармакологии, действию различных лекарств, стремление завязать знакомство с работниками аптек и учреждений здравоохранения;

- ✓ обнаружение у подростка предметов или следов, сопутствующих употреблению наркотиков: порошка, капсул или таблеток (особенно снотворного или успокоительного действия) в его вещах; желтых или коричневых пятен на одежде или теле; шприцев, игл, марлевых и ватных тампонов, резиновых жгутов, ампул и пузырьков из-под жидких медицинских препаратов, мелких денежных купюр, свернутых в трубочку или разорванных пополам, самокруток, сухих частиц растений, папирос «Беломор», «Казбек» или «Север» в пачках из-под сигарет, похожих на пластилин комочков с сильным запахом, странного вида трубок, которые пахнут вовсе не табаком, закопченной ложки, фольги или лезвия с частицами белого порошка или бурой грязи, ацетона или других растворителей, а также пропитанных ими тряпок, губок и полиэтиленовых пакетов, тюбиков из-под синтетического клея и другой тары из-под различных средств бытовой химии.

Самыми очевидными признаками того, что ребенок курит, употребляет алкоголь или другие наркотические вещества являются следующие факты.

Сигареты.

- Определенный запах одежды и дыхания.
- В вещах ребенка Вы нашли сигареты и зажигалку.
- Окурки в самых непредсказуемых местах квартиры.

Алкоголь.

• Если алкоголь употреблялся недавно, изо рта ребенка пахнет алкоголем или жидкостью для полоскания рта (ее используют, чтоб нейтрализовать запах алкоголя), у ребенка проявляются признаки похмелья (тошнота, рвота, головная боль).

Марихуана.

• Сладковатый запах на одежде или налитые кровью глаза - если марихуана недавно использовалась. Частое использование глазных капель, чтобы снять красноту.

• В личных вещах ребенка Вы нашли приборы для использования наркотиков.

• При регулярном использовании - неряшливость в уходе за телом, повышенная утомляемость, изменения режима сна и режима питания.

Героин

• При недавнем употреблении — очень маленькие зрачки и сонный, расслабленный вид.

• В вещах подростка Вы нашли приборы для инъекций, (это еще называют оборудованием, куда входит: ложка с пятнами дыма или крышка от бутылки, шприц, жгут, вата, спички, маленькие кусочки стекла, лезвия).

Ингалянты

• При недавнем использовании - дыхание с запахом химикатов, пятна на одежде или лице, красные глаза.

• Мокрые тряпки или пустые контейнеры от аэрозолей в мусорном баке.

Клубные наркотики

• В его/ее комнате Вы находите детскую соску-пустышку или же подросток берет ее с собой, когда идет на ночную вечеринку или раут.

• В его/ее вещах Вы нашли маленькие бутылочки с жидкостью или порошком.

Стимуляторы

• Постоянный насморк или выделения из носа, следы от инъекций на руках или других частях тела, продолжительная бессонница.

Анаболические стероиды

• Необычный запах дыхания.

• Перепады настроения, включая увеличившуюся агрессию.

• Изменения внешности, которые нельзя соотнести с ожидаемым ростом или развитием.

Что делать, если это произошло - ваш ребенок употребляет наркотики?

Всегда помните, что дети еще только учатся быть взрослыми. Часто из-за отсутствия жизненного опыта и неумения определить главное в том или ином явлении, они принимают за эталон в поведении взрослых поверхностные, чисто внешние признаки и пытаются их копировать. Поэтому важно знать, кому они стараются подражать. Помните, что Вы очень много значите для Вашего ребенка. Он замечает все, что Вы делаете, как говорите и поступаете. Ваш личный пример, своевременное и уместно сказанное слово играют огромную роль.

1. Соберите максимум информации. Вот три направления, по которым вам нужно выяснить все как можно точнее, полнее:

✓ все о приеме наркотиков вашим ребенком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями, заведите дневник, в который записывайте все особенности поведения вашего ребенка, отмечая дату и время.

✓ степень тяги, осознание или не осознание опасности;

✓ все о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в наркотики;

✓ все о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку.

2. Ни в коем случае не ругайте, не угрожайте, не бейте.

3. Беда, которая стала горем для вас и всей семьи, поправима. Но исправить ситуацию можно, только если: вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как вы раньше относились к другим неприятностям.

4. Меньше говорите - больше делайте. Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания "посадить" ребенка, "сдать" его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению.

5. Не допускайте самолечения. Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения.

6. Если вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет алкоголь, наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу.

7. Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Берегите собственные силы, они вам еще пригодятся. Тем более что выплеском эмоций добиться чего-то будет сложно. Представьте себе, как бы вы себя вели, заболел ваш ребенок другой тяжелой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придет в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться намного глубже.

8. Никогда не поддавайтесь на шантаж со стороны ребёнка.

9. Доверие ребенку должно быть возвращено, как только он прекратил употребление наркотиков. Если ваш ребенок не употребляет больше наркотики, в семье должно быть прекращено обсуждение этой проблемы. Разговор о наркотиках в этом случае может возникать – только по инициативе самих юноши или девушки, которые хотят с вами что-то обсудить.

Лучшая методика недопущения приобщения детей к алкоголю, наркотикам и табакокурению - профилактика.

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление ПАВ вашим ребенком

1. Общайтесь друг с другом.

Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

2. Выслушивайте друг друга.

Умение слушать - основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны.

Умение слушать означает:

- ✓ быть внимательным к ребенку;
- ✓ выслушивать его точку зрения;
- ✓ уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо.

3. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

4. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или "Что ты об этом думаешь?".

5. Ставьте себя на его место.

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

6. Проводите время вместе.

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков.

Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

7. Дружите с его друзьями.

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того, в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь своему ребенку.

8. Помните, что ваш ребенок уникален.

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет

ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

9. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза - в увещательном, 50 - в обвинительном?

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений!

Нужно время от времени распоряжаться собой полностью, т.е. нужна своя доля свободы. Без нее задохнется дух.

10. Подавайте пример.

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление так называемых разрешенных психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных".

11. Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого - и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!

Советы

Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть. Психологический климат в семье для ребенка еще важнее. Если такой климат становится непереносимым для ребенка, деваться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая неустойчивая психика ребенка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики. Поэтому, даже если ребенок далек от идеала и совсем не похож на вас, будьте мудры:

✓ когда скандал уже разгорелся, сумейте остановиться, заставьте себя замолчать - даже если вы тысячу раз правы;

✓ опасайтесь! В состоянии аффекта ребенок крайне импульсивен. Та агрессия, которую он проявлял по отношению к вам, обернется против него самого. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке - все станет реально опасным, угрожающим его жизни;

✓ не кричите, не распускайтесь. Ведь ребенок действительно может подумать, что вы его ненавидите. Он будет в отчаянии, а вы, оглохнув от собственного крика, его крика о помощи не услышите;

✓ похвалите своего ребенка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее! Не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда... (кстати, это и средство его улучшить!). Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд - подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудьте!.. И на ночь - не отпусайте во тьму без живого знака живой любви...

Если состояние здоровья или поведение ребенка доказывают, что он принимает наркотики регулярно, значит, пришло время решительных действий.

Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам, обязанным помочь вам.

Спасем наших детей!!!

ПАМЯТКА

Как уберечь детей от наркотиков

Сегодня алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

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.

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.

Это должен знать каждый родитель:

1. В аптечной сети можно приобрести экспресс-тесты для определения содержания наркотических веществ. С помощью этих тестов можно определить факт употребления наркотика 5-6 дневной давности. Если ваш ребенок будет знать, что в любой момент он может быть проверен родителями, он несколько раз подумает, прежде, чем решиться на наркотизацию.

2. Ни в коем случае не оставляйте без внимания подозрения педагогов, так как в учебном заведении при дневном освещении легче обнаружить изменения глаз и состояние зрачка, а также разницу в поведении после одной из перемен. Однако не читайте ребенку мораль, не угрожайте и не наказывайте его, а проявите к нему внимание и заботу. Обратитесь за анонимной помощью к врачу-наркологу.

3. Помните! Оставленные без вашего внимания первые тревожные сигналы приведут в дальнейшем к развитию зависимости, и потом уже что-либо сделать будет поздно.

ВНИМАНИЕ!

Влияние наркомании

Кто-нибудь из вас видел, каково влияние наркомании на душевный облик человека? По началу у наркомана лавинообразно развивается охлаждение к действительности. Все вокруг кажется ему неинтересным, плоским и серым и лишь после приема наркотиков он ощущает новые краски мира, и именно поэтому ему все чаще хочется окунуться в этот мир грез. Эмоции в моменты, когда наркоман без дозы вообще не видны, они спрятаны, потому что ему нет необходимости их афишировать, да и желания такого тоже нет. Наркоман раздражителен, апатичен, безволен, а иногда сходит на слабоумного. Так проявляется внешнее влияние наркомании на облик больного. Кроме того, что он вял и раздражителен, он еще и черств, груб, эгоистичен, лжив, жесток.

Влияние наркомании проявляется и на круге его общения, который сужается до «друзей» с такими же задачами и интересами – найти и уколоться. Разговоры его тоже подвержены изменению под влиянием наркомании – их тематика – только наркота, очередная доза, очередной притон. Человек под влиянием наркомании превращается в жертву, потерявшую свою собственную свободу.

Наркомания резко отрицательно влияет на здоровье человека. Дыхание наркомана, как одно из наиважнейших условий жизнеобеспечения, перестает нормально функционировать. В нормальном организме дыхание, это процесс автоматический – рецепторы ответственные за дыхательную функцию реагируют на концентрацию углекислого газа в легких, возбуждая мозговые центры, ответственные за дыхание. Наркотик как бы выключает частично эти рецепторы, чем подвергает себя на естественное пожизненное кислородное голодание — гипоксию. Гипоксия — обычная непосредственная причина смерти при большинстве заболеваний. То есть даже дышать досыта наркоман не может, вот оно какое — пагубное влияние наркомании на жизнь больного.

Наркомания влияет не только на дыхание. Такой защитный механизм организма как кашель тоже отключается у наркомана. Кашель – это естественный способ очистить дыхательные пути человека от мокроты, слизи, гноя, грязи. Отключая рецепторы, ответственные за кашель, наркотики превращают легкие наркомана в «плевательницу», в которой в последствии размножаются бактерии и вирусы, разлагается мусор попавший извне. Естественно никто не скажет о таком влиянии наркомании, когда первый раз дает молодому человеку или девушке попробовать наркотик.

Влияние наркомании на сердечно-сосудистую систему наркомана проявляется все в том же отключении рецепторов, ответственных за давление крови в сосудах, снижая давление крови и замедляя пульс. Таким образом, снижается количество полезных веществ, которыми должны насыщаться клетки организма. Кожа, кости, внутренние органы стареют сами собой, сокращая и без того безрадостную жизнь наркомана.

Пищеварительная система тоже подвержена влиянию наркомании. Снижая вкусовые и обонятельные ощущения, наркотики угнетают аппетит наркомана. Тем самым, снижая его вес. Сама пища, которую все же съели, усваивается и переваривается не полностью.

Рекомендуемая литература

1. Баранов, А. А. Табакокурение детей и подростков. Гигиенические и медико-социальные проблемы и пути решения. [Текст] / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, И.В. Звездина // Серия: Социальная педиатрия. - М.: Литтерра, 2007 г. 216 с.
2. Бойко Ю.П. Психическое здоровье детей и подростков в условиях модернизирующегося общества [Текст]// Народонаселение. - 2008. - № 4. - С.33 - 40.
3. Готчина Л.В. Профилактика молодежного наркотизма: теория, опыт, перспективы[Текст]. - М.: Граница, 2009.
4. Дальсаев М.А. Наркомания и общество[Текст]. - Назрань: Пилигрим, 2009.
5. Ермаков, Ю.М. Наркомания и незаконный оборот наркотиков. Вопросы теории и практики противодействия [Текст] / Ю.М. Ермаков, С.А. Исаков, А.В. Симоненко, В.П. Новиков - М.: Юнити-Дана, 2008 г. 320 с.
6. Жилиев А.Г., Палачева Т.И. Наркотизация как социальная и психологическая проблема[Текст] // Казанский педагогический журнал. - 2010. - № 2. - С.123 - 133.
7. Кошкина Е.А. Медицинские, социальные и экономические последствия наркомании и алкоголизма [Текст] / Е.А. Кошкина, Ш.И. Спектор, В.Г. Сенцов, С.И. Богданов - М.: ПЕРСЭ, 2008 г. 288 с.
8. Кругляк Л.Г. Главное о наркотиках. Что должна знать семья о наркотиках [Текст] / Л.Г. Кругляк - М.: Миклош, 2010 г. 248с.
9. Колесов Д.В. Антинаркотическое воспитание [Текст] / Д.В. Колесов // Серия: Библиотека педагога-практика. - М.: МОДЭК, МПСИ, 2009 г. 224 с.
10. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: Профилактика зависимостей. 8-11 классы: Классные часы. Родительские собрания. Викторины, конкурсы. Тесты, анкеты. Советы психолога и врача.[Текст] – М.: ВАКО, 2008. – 272 с.
11. Клоков В.А. Сохраним молодое поколение - будущее России [Текст]// Социальная педагогика в России. Научно-методический журнал. - 2009. - № 3. - С.23 - 28.
12. Кулганов В.А., Кузьмичева И.В. Формы и причины девиантного поведения подростков [Текст]// Психология образования в поликультурном пространстве. - 2009. - Т.2. - № 3 - 4. - С.45 - 53.
13. Лисова Е.В. Подростковая наркомания как форма девиантного поведения [Текст]. - М.: Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова, 2010.
14. Наркомания несовершеннолетних[Текст] / Сост. М.В. Шайхелисламова, Н.Б. Дикопольская. - Казань: ТГГПУ, 2010.
15. Профилактика наркомании в общеобразовательном учреждении. Система работы, методические рекомендации, разработки мероприятий. [Текст] / Серия: Воспитательная работа. - М.: Глобус, 2009 г. 256 с.
16. Стивен Артерберн, Джим Бернс. Как разговаривать с детьми о наркотиках. [Текст] / Серия: Воспитание мудростью. СПб.: Шандал, 2009 г. 272 с
17. Сирота Н.А. Профилактика наркомании и алкоголизма. [Текст] - М.: Академия, 2009.
18. Смирнова И.Н. Организационно-правовые основы профилактики наркомании среди несовершеннолетних в России. [Текст] - Псков: Псковский юридический ин-т ФСИН России, 2010.
19. Староверов А.Т. Наркомании: клиника, диагностика, лечение.[Текст] - Саратов: Изд-во Саратовского мед. ун-та, 2010.
20. Тимошилов В.И. Наркопредрасположенность и ее профилактика.[Текст] - Курск: Гиром, 2010.

21. Фалькович Т.А., Толстоухова Н.С., Высоцкая Н.В. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы.[Текст] - М.: ВАКО, 2007. - 256 с.
22. Фалькович Т.А., Толстоухова Н.С., Высоцкая Н.В. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы.[Текст] - М.: ВАКО, 2007. - 256 с.
23. Цетлин М.Г., Колесников А.А. Наркомании и токсикомании [Текст]// Профилактика пьянства, наркомании, токсикомании, курения, СПИДа (курс лекций и программа). - М.: ВНИЦ ПМ МЗ РФ, 2007. – 430 с.
24. Цветков А.В., Чернобаева Н.Я., Куш Е.А. Героиновая наркомания. Нарушения самосознания и познавательных процессов.[Текст] - М.: МПСИ, 2008 г. 96 с.
25. Шихабидов Ш.А. Наркотики - дорога в ад. [Текст]- Махачкала: Эпоха, 2010.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.narcozona.ru/>. Портал о наркомании и лечении наркомании. Лечение алкоголизма.
2. <http://www.alcoholism.ru/>. Школа трезвости А.В. Мельникова. Лечение, профилактика, реабилитация.
3. <http://www.narcologia.ru/>. ООО «Томакс компании» - Клиника «Преображение»– Наркология, психиатрия, психотерапия, неврология. Душепопечительский православный центр.
4. <http://www.nan.ru/>. Фонд НАН (Нет Алкоголизму и Наркомании).
5. <http://alkovred.ru/> Народная медицина. Как бросить вредные привычки.
6. <http://www.nodrugs.ru/>. Антинаркотический Интернет-проект.
7. <http://www.narcohelp.ru/>. Наркологический центр «Возрождение» под руководством доктора Вяльбы Ю.А. Инф. сайт о зависимости «Научиться жить без наркотика».



ПОМОГУТ.BY

ПОНЯТЬ ПРИНЯТЬ ПОМОЧЬ

ПОМОГУТ тем, кто столкнулся с наркотиками

ПОМОГУТ РОДИТЕЛЯМ, чьи дети оказались в плену наркозависимости

ПОМОГУТ ПОДРОСТКАМ противостоять наркотикам

ПОМОГУТ ПОТРЕБИТЕЛЯМ, оказавшимся один на один с зависимостью

КОЛЛ-ЦЕНТР

(+375 17) 311-00-00

БЕСПЛАТНО АНОНИМНО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО

Уважаемые родители!



Наркомания и наркобизнес – это «тихая» война против человечества, где наркотики являются смертельным оружием, уносящим жизни и ломающим судьбы наших детей.



Где можно найти дополнительную информацию и помощь?

Информационные ресурсы:
POMOGUT.BY
mvd.gov.by
молодежь.бел

РОДИТЕЛИ! А ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ ВАШ РЕБЕНОК ?

ЛЁГКИЕ ДЕНЬГИ-
ТЯЖЕЛЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ



Уголовная ответственность
за сбыт наркотиков наступает с 14 лет





ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

В Республики Беларусь нет легальных наркотиков. Все наркотики запрещены и находятся под контролем. Любые действия с ними являются незаконными и лица, вовлеченные в наркооборот, подлежат привлечению к строгой ответственности.

Уголовным кодексом предусмотрено жесткое наказание за совершение преступных действий, связанных с незаконным наркооборотом, вплоть до 25 лет лишения свободы.

Многие убеждены, что наркотики коснутся кого угодно, но только не их семьи. Интернет и гаджеты не только способствуют развитию ребенка, но и несут серьезную угрозу безопасности.

ЧТО ДОЛЖНО ВЫЗВАТЬ ТРЕВОГУ:

- у подростка появилось много денег, дорогие вещи;
 - в тайне использует электронные кошельки;
 - имеет банковские карты на имя других граждан;
 - попытки регистрации на крипто обменных площадках;
 - часто уходит из дома;
 - наличие в телефоне фотографий местности с изображением цифр, стрелок;
 - наличие в телефоне приложений, позволяющих определять GPS-координаты и накладывать их на фотографии;
 - при разговоре использует следующие слова: скорость, гарик, кристал, меф, альфач, соль, марафон, шишки, приход, кумар, косяк и т.п.
 - использование приложений, основная цель которых – скрыть истинное местонахождение пользователя в сети;
 - наличие электронных весов, пакетов для упаковки, изолянты, скотча, респиратора.
- Есть только один способ преодолеть эту опасность – воспитать у молодого поколения готовность в любой момент благоразумно сказать «НЕТ!» любому эксперименту с наркотиками.

ПОМНИТЕ:

Лицо, добровольно сдавшее наркотические средства, психотропные вещества, их прекурсоры или аналоги и активно способствовавшее выявлению или пресечению преступления, связанного с незаконным оборотом этих средств, веществ, изобличению лиц, их совершивших, освобождается от уголовной ответственности.

При обнаружении подозрительных веществ, признаков наркотического опьянения, причастности к распространению наркотиков, обращайтесь в правоохранительные органы по тел. 102.

Помните, если мы не защитим наших детей – мы потеряем наше будущее!!!

Как понять, что ребенок употребляет наркотики

С каждым годом от наркотиков умирает все больше детей и подростков. Многие из них погибают не от передозировки, а от самоубийств, к которым приводит систематическое употребление спайсов, миксов и солей.

Большинство родителей даже не догадываются, что их ребенок уже не представляет своей жизни без наркотиков, а ведь довольно часто именно доверительная беседа с сыном или дочерью может помочь избежать катастрофы. Чтобы понять, коснулась ли Вас проблема наркомании, необходимо присмотреться к поведению и состоянию ребенка. Насторожить должны следующие признаки:

Нарастающая скрытность. Ребенок замыкается в себе и с неохотой идет на любой контакт. Его разговоры по телефону становятся «секретными», при общении он выходит из комнаты и начинает шепотом беседовать о чем-то «важном». Многие придумывают себе «вторую половинку», с которой не хотят знакомить родителей, но регулярно пропадают со своим мистическим другом или подругой.

Значительное увеличение финансовых трат: частые требования денег на компьютерные диски, на поход в кино с девушкой, какие-то совместные мероприятия или поездки с одноклассниками. Одним из главных признаков того, что ребенок начал употреблять наркотики, становится систематическая пропажа денег из кошельков родителей.

Увлеченность медициной. Подросток начинает проявлять повышенный интерес к домашней аптечке, литературе по фармакологии, видеофильмам о действии наркотиков на организм, оправдывая свое поведение обычной любознательностью. При разговоре о медицинских препаратах он крайне воодушевляется и начинает делиться своими познаниями и открытиями в данной сфере.

Изменение размера зрачков. При употреблении опиатов или седативных препаратов зрачки сужаются до размера спичечной головки. Если же ребенок употребляет спайсы или нюхательные смеси, зрачки становятся расширенными. В период интоксикации их размер не изменяется даже при резкой смене освещенности в комнате.

В карманах ребенка, который употребляет наркотики, часто можно обнаружить пакетики с непонятным содержимым и рекламные визитки сайтов, на которых торгуют курительными смесями.

Нарушенная координация движения. Под воздействием наркотиков движения ребенка становятся замедленными и неуклюжими, он может спотыкаться, часто роняет посуду, телефон и другие предметы. Подросток слишком много времени проводит у двери, чтобы открыть ее, не попадая ключом в замочную скважину.

Это только внешние признаки, по которым можно предположить, что ребенок употребляет наркотики. Если вы их обнаружили - незамедлительно проконсультируйтесь у специалистов. Правильные действия на ранней стадии болезни могут предотвратить трагедию в семье!

Комитет по здравоохранению
Мингорисполкома
УЗ «Городской клинический
наркологический диспансер»

Санитарно-эпидемиологическая
служба г. Минска
городской Центр здоровья

Памятка для педагогов и родителей ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

Особенности поведения

Факторы, влияющие на формирование рискованного поведения



- возрастные закономерности
- личностные особенности
- характер взаимоотношений в семье
- неэффективность досуговой системы
- модные тенденции в молодежной среде



Умение построить диалог с подростком:

✓ всегда использовать спокойный, доброжелательный тон

✓ избегать осуждения, оценивания и нравоучений. Дайте понять, что вы, в первую очередь, беспокоитесь за него

✓ предоставляйте подростку возможность высказываться, делиться своими ощущениями и переживаниями

✓ убедитесь в том, что подросток осознает смысл своих поступков, если же нет, постарайтесь чётко их ему объяснить

Куда подростку можно обратиться за помощью?

Бесплатная консультация психологов
для подростков (10-19 лет) online
www.talk2ok.by

Республиканский центр
психологической помощи
www.rcpp.by

Информационный ресурс
POMOGUT.BY

СКАЖИ НАРКОТИКАМ - НЕТ!



Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ!



МЫ В КОНТАКТЕ



МЫ В TELEGRAM



МЫ В ТИКТОК

БАРАНОВИЧСКИЙ ГОВД