

4. Обратитесь к специалисту. Если вы убедились, что человек не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах ему помочь, обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу к наркологу, лучше начать с психолога или психотерапевта. При этом важно избежать принуждения. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании. Посоветуйтесь с разными врачами, выберите тот метод и того врача, который вызовет у вас доверие. Будьте готовы к тому, что спасение вашего близкого может потребовать от вас серьёзных и длительных усилий.

### ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ

1. Если вы перегружаете ребенка негативными эмоциями и они ни чем не смягчаются, оставляя подростка один на один с данной проблемой, срабатывают защитные механизмы психики: подавление, изоляция или искажение.
2. Отказываясь от наркотиков, подросток не должен ощущать себя в меньшинстве, должен чувствовать себя совершенно свободно. Сильным, а не слабым.
3. Последовательно проводите мысль о том, что употребление наркотиков свидетельствует не о свободе духа и независимости, а о духовной слабости человека. Сделайте понятие «наркотики» - отталкивающим символом зависимости и несвободы.
4. Не упоминайте лишний раз того, с чем боретесь, не вводите эту мысль в сознание подростка. Не опровергайте, а встраивайте параллельную, более сильную картину.
5. Переносите центр тяжести профилактической работы на тех, кто распространяет наркотики.
6. Четко формулируйте свою позицию отрицательного отношения к употреблению любых видов наркотиков и их незаконному обороту.



### РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ!

Главная причина наркомании среди подростков - недостаток любви и душевного тепла. Не ограждайте детей от семейных дел. Находите время для общения, совместного времяпровождения. Иначе это сделает кто-то другой...



В случае, если Вам стало известно о распространении наркотиков, местах произрастания дикорастущей конопли и иных обстоятельствах, следует обратиться:

- «Телефон доверия» Министерства внутренних дел по Удмуртской Республике  
8(3412) 934-373, 934-474, 934-575
- Управление Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков по Удмуртской Республике  
8(3412) 44-77-33  
E-mail: [fskn-ur@udm.net](mailto:fskn-ur@udm.net)
- Глазовский межрайонный отдел Управления Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков по Удмуртской Республике  
тел.: 2-53-86
- Республиканский наркологический диспансер Министерства здравоохранения Удмуртской Республики  
Контактные телефоны:  
тел.: +7(3412) 715-948 (детско-подростковый диспансер, регистратура)  
тел.: +7(3412) 715-333 (телефон доверия)  
E-mail: [rndmzur@yandex.ru](mailto:rndmzur@yandex.ru)
- «Молодёжный центр «Диалог»  
тел.: 5-27-66

Книги по теме «наркомания» имеются в нашей библиотеке.  
Приглашаем по адресу: Глазовская районная библиотека  
г. Глазов, ул. Кирова, д.11  
Телефон: 5-59-20  
e-mail: [cbs@glazrayon.ru](mailto:cbs@glazrayon.ru)  
сайт: <http://glazovskaya-zbc.3dn.ru>  
Мы работаем: Пон. - четв. 8.00-18.00  
Пятн. 8.00-17.00  
Выходные: суббота, воскресенье  
Составитель: Кельдышева Н.В., главный библиограф ГЦРБ

## СИГНАЛ ОПАСНОСТИ



Как оградить ребенка  
от алкоголя и наркотиков?

памятка для родителей

# КАК ОГРАДИТЬ РЕБЕНКА ОТ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ?

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

**Наркомания – огромная социальная проблема... За последнее десятилетие смертность среди подростков - наркоманов возросла в СОРОК ДВА РАЗА! Вряд ли найдется родитель, который захочет, чтобы его ребенок употреблял наркотические вещества и был зависим от них. Но как уберечь сына или дочь от такой зависимости? Предлагаем вашему вниманию памятку по профилактике наркомании подростков.**

## ВРЕД НАРКОТИКОВ

- негативное действие наркотиков на личность, его поведение и социальный статус;
- жесткая привязанность к наркотикам (биохимическая зависимость от них);
- заражение инфекционными заболеваниями, передающимися от наркомана к наркоману через иглы;
- сокращение жизни и причина смертности от передозировки;

Для того, чтобы достать деньги на очередную дозу, наркоман готов на все – кражи, грабежи и прочие преступления. Каждый наркоман затягивает в наркоманию не менее 4 человек.

## ВИДЫ НАРКОТИКОВ

- производные от конопли - конопля, гашиш, марихуана, план;
- производные от опиума (вырабатывается из наркотического мака) - опиум, героин;
- кокаин (кокс);
- синтетические наркотики - амфетамин, экстази, винт, лсд (lsd), метамфетамин и др.

## ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

### Основные признаки:

1. следы от уколов, порезы, синяки (особенно на руках);
2. наличие свернутых в трубочку бумажек, маленьких ложечек, шприцев или игл от них;
3. наличие капсул, таблеток, порошков, пузырьков из лекарственных или химических препаратов;
4. тряпочки, пахнущие толуолом; жестяные банки и пустые тюбики из-под клея, бензина, нитрокраски, пустые баллончики из-под лака для волос; бумажные или пластиковые пакеты, пропитанные химическими запахами;
5. папиросы (особенно «Беломор») в пачках из под сигарет;
6. расширенные или суженные зрачки;
7. нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя;

### Дополнительные признаки:

1. пропажа из дома ценных вещей, одежды и др.;
2. необычные просьбы дать денег;
3. лживость, изворотливость;
4. телефонные разговоры (особенно «зашифрованные») с незнакомыми лицами;
5. проведение времени в компаниях асоциального типа;
6. изменение круга друзей или появление «товарищей», которые употребляют наркотики;
7. снижение успеваемости, увеличение количество прогулов, плохое поведение, снижение интереса к обычным развлечениям, привычному времяпрепровождению, спорту, любимым занятиям;
8. увеличивающееся безразличие к происходящему рядом;
9. изменение аппетита;
10. нарушение сна (сонливость или бессонница);
11. утомляемость, погруженность в себя;
12. плохое настроение или частые беспричинные смены настроения, регулярные депрессии, нервозность, агрессивность;
13. невнимательность, ухудшение памяти;
14. внешняя неопрятность;
15. покрасневшие или мутные глаза.



## СОВЕТЫ

### ПО СНИЖЕНИЮ РИСКА УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ ВАШИМИ БЛИЗКИМИ

1. Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это ещё не означает, что теперь человек неминуемо станет наркоманом. Постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.
2. Сохраните доверие. Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнёт человека, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно это первое и последнее знакомство с наркотиком.
3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я всё же люблю тебя» - вот основная мысль, которую вы должны донести до близкого Вам человека. Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом.

**Особенно важно, чтобы родители беседовали с детьми о наркотиках, последствиях их употребления. При малейшем подозрении, что ребенок употребляет наркотики, необходимо сразу же поговорить с ним. Поощряйте интересы и увлечения подростка, которые должны стать альтернативой наркотику, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И наконец, помните, что сильнее всего на подростка будет действовать ваш личный пример. Подумайте о своём собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарств.**