## Проблема ПАВ в цифрах

### 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%

## Актуальность проблемы

* **Сегодня средний возраст знакомства детей с алкоголем составляет 12 лет.**

**Профилактика употребления психоактивных веществ подростками**

**Советы родителям**

* **Средний возраст приобщения к наркотикам по России составляет 14,5 лет.**
* **Почти 50% выпускников школ России имеют табачную зависимость.**

**Курят табачные изделия 12,3 млн.человек**

**Как бы мы ни ограждали ребенка, но однажды это может случиться. К вашему ребенку подойдут - и предложат попробовать наркотик.**

**Цель этого буклета - помочь вам предотвратить угрозу или вовремя распознать её и принять меры.**

# 45,6%

© САНБЮЛЛЕТЕНЬ.ru

[**(http://sanbyulleten.ru/)**](http://sanbyulleten.ru/%29) **- готовые санбюллетени, брошюры и буклеты.**

**Всё для санпросвет работы.**

**РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО!**

**ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ**

**1**

* 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**

1. Не паникуйте. Если даже Ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
2. Не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями.
3. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока Вы не справились с Вашими чувствами.
4. Если ребенок не склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о Ваших опасениях и переживаниях. Предложите помощь.
5. 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.
6. Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу.

**КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ?**

### Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком.

**3**

* 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. Выражайте 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.