

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## Возраст первого знакомства с психоактивными веществами:

11-14 лет – 41%

15-17 лет – 51 %

## Факторы, повышающие риск употребления:

- ✓ генетическая предрасположенность, которая в значительной степени влияет на быстроту формирования зависимости; невысокую устойчивость в отношении ПАВ имеют подростки с чрезмерно выраженными отдельными чертами характера, при которых отмечается высокая уязвимость в отношении психогенных раздражителей, в том числе и наркотических веществ; также в данную группу повышенного риска входят подростки со сниженным уровнем интеллекта и имеющие психические отклонения;
- ✓ психологические факторы. Слабая сила воли, отсутствие цели и интересов позволяют легко внушать незрелой личности мысли о безбидности приема ПАВ. Стремление получать удовольствие и приятные ощущения без усилий, неспособность управлять своими желаниями, отсутствие знаний о последствиях приема ПАВ, отягощенные проблемами в детско-родительских отношениях, в учебе и в школьном коллективе могут стать для подростка причинами поиска «легких решений»;
- ✓ социальные факторы – влияние окружающей среды и условий, в которых растет ребенок при отсутствии необходимого контроля и внимания со стороны родителей может привести подростка в новую компанию с сомнительными ценностями и способами проведения досуга.

## Почему подростки пробуют наркотики:

1. интерес, стремление получить новые ощущения;
2. желание «стать своим» для друзей, новой компании, неумение сказать «нет»;
3. поиск выхода из трудностей, проблем, употребление наркотических веществ как к способ уйти от сложной реальности, снизить остроту проблемы;
4. желание «попробовать», получить новый опыт.

## Настораживающие симптомы

Даже действенные меры профилактики могут дать сбой, поэтому родителям важно знать симптомы, позволяющие своевременно выявить проблему и обратиться за квалифицированной помощью. Родителям необходимо обратить внимание на такие физиологические признаки как:

1. гиперемия (покраснение) или наоборот - бледность - кожных покровов;
2. не соответствующие освещенности узкие или расширенные зрачки;
3. покраснение и мутность глазных яблок;
4. заторможенность во время общения;
5. повышенный аппетит или его отсутствие, относительно быстрое изменение массы тела;
6. регулярно возникающие приступы кашля;
7. нарушения координации движения;
8. нарушение функционирования органов желудочно-кишечного тракта;
9. скачки артериального давления.

Кроме того, индикаторами могут стать изменения в режиме дня и поведении подростка: нарушение сна/сонливость, усталость и вялость сменяющая беспричинную возбудимость, ухудшение мыслительных функций и логического мышления, резкая перемена в интенсивности общения с близкими, пропажа ценных вещей, появление в карманах одежды ребенка странных вещей и предметов.

## Родительские методы профилактики:

**Родителям необходимо помнить, что главную роль в профилактике употребления ПАВ играют взаимоотношения в семье.**

**Общение** – важная составляющая воспитательного процесса. Обыденные и сокровенные систематические разговоры с подростком могут уберечь его от поиска понимания на стороне, а, значит, и от негативного влияния окружающих. Умение родителя выслушать, понять и ненавязчиво дать дельный совет позволяют ребенку делиться своими переживаниями и мыслями, рассказать о произошедших событиях, своих друзьях. **Совместное времяпровождение с ребенком** - мощный фактор сплочения семьи. Интересное и полезное занятие совместно с родителями поможет наладить отношения, самореализоваться и доверительно пообщаться.

**Ставить себя на место ребенка.** Подростковый возраст – сложный период, когда дети чувствуют себя непонятыми. Поэтому важно вести не просто доверительные разговоры, но и дать понять ребенку, что его переживания очень важны и значимы, достойны внимания и уважения. Подростку важно понимать, что при любых обстоятельствах он может довериться родителям, которые любят, принимают его и всегда окажут поддержку.

**Общение с друзьями подростка.** Ответственные родители всегда в курсе того, с кем дружит и общается подросток, чем интересуются его знакомые, где и с кем живут. Друзья и одноклассники могут стать гостями в доме или союзниками в проведении общего досуга.

**Собственный пример.** Воспитание собственным примером всегда действеннее любых предупреждений и запретов. Родительский отказ от вредных привычек – лучший способ предотвратить их появление у подростка.

## Где можно получить помощь!!!

Общероссийский детский телефон доверия для детей, родителей и педагогов

**8-800-2000-122**

ГУЗ «ТОКПБ №1 им. Н.П. Каменева»

**8 (4872) 33-83-75**

Тульский областной наркологический диспансер № 1

**+7 (4872) 55-76-88**