

**Как помочь
ребенку
сказать**

НЕТ

Родители могут помочь своим детям сделать правильный выбор. Вот варианты, с помощью которых Вы сможете помочь детям сказать **«Нет»** алкоголю и наркотикам.

1. Общение

Говорите со своим ребенком о проблемах алкоголя и наркотиков, как и о других житейских проблемах.

Дайте понять ребенку, что он может обсуждать с Вами любые темы.

Говорите с детьми на равных.

2. Будьте образцом для своих детей

Дети быстро распознают фальшь и потом трудно завоевать их доверие.

3. Ценность семьи

Дети должны быть уверены в себе.

В семье должны быть четкие правила в отношении к алкоголю и наркотикам.

Помогите своим детям найти увлечение, занятие.

4. Хвалите своих детей

Дети должны чувствовать поддержку и любовь родителей. Говорите, что Вы их любите.

5. Доверие

Ваш ребенок должен знать, что Вы верите ему, и он поверит Вам.

ПОМНИТЕ!

**что только Вы
в первую очередь
ответственны за своих детей**

**Помогите детям
разобраться и сказать**

НЕТ



**ОГУЗ особого типа «Областной центр
медицинской профилактики»
г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В»
тел. (4722) 52-90-13, 52-91-25**

ЗАО «Белгородская областная типография», г. Белгород, пр. Б. Хмельницкого, 111а, зак. 8809, тир. 1000, 2011 г.



Департамент
здравоохранения и социальной
защиты населения
Белгородской области

РОДИТЕЛЯМ



О НАРКОМАНИИ

В последние годы широкое распространение получили различные наркотики, многократно выросло число наркоманов молодого возраста.

Употребление наркотиков ведет к тяжелым последствиям, может стать причиной неизлечимых заболеваний – гепатитов В и С, СПИДа.

ПОЧЕМУ ДЕТИ НАЧИНАЮТ УПОТРЕБЛЯТЬ СПИРТНОЕ И НАРКОТИКИ?

1. Мода на наркотики.

Дети хотят нравиться другим. Хотят соответствовать определенной компании, для того, чтобы его приняли на равных.

2. Хотят быть взрослее.

Дети подражают взрослым. Если окружающие взрослые пьют и курят, дети думают, что это хорошо.

3. Хотят расслабиться и забыться.

Некоторые дети считают, что алкоголь и наркотики помогают успокоиться и чувствовать себя лучше.

4. Хотят испытать на себе действие наркотиков.

Дети могут начать принимать наркотики и спиртное из любопытства.

5. Хотят привлечь к себе внимание.

Некоторые дети делают это для того, чтобы привлечь внимание родителей и заявить о себе.

6. Подражают увиденному на экране.

Часто реклама, фильмы наносят большой ущерб, так как дети видят, что употреблять наркотики, алкоголь, курить – это хорошо.

РОДИТЕЛЯМ О НАРКОМАНИИ

Родители, к сожалению, часто поздно замечают опасные наклонности сына или дочери, хотя перемены замечают практически сразу.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ ПРИЗНАКИ:

- ✓ резкая смена друзей, прежние увлечения больше не интересуют, подросток становится замкнутым, скрытным;
- ✓ часто раздражен, агрессивен, проявляет беспокойство без видимых причин, рвется на улицу, к друзьям;
- ✓ обратите внимание на чрезмерную веселость, болтливость, повышенную жажду и аппетит, либо вялость, сонливость, безразличие ко всему;
- ✓ покраснение, либо бледность кожных покровов, зуд кожи лица, особенно кончика носа и за ушами;
- ✓ очень узкие, точечные, либо расширенные зрачки;
- ✓ остекленелый, «туманный» взгляд;

✓ подросток меньше внимания уделяет своей внешности, от одежды появляется запах травы, ацетона, а среди вещей можно найти 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 сына или дочери, постарайтесь мягко, дружески поговорить с ним, определить насколько он втянулся в наркотики. Крики и ругань не приводят к желаемому результату, а порой могут стать причиной отторжения ребенка от семьи. Поэтому лучше предложить ему свою помощь.

Наркомания – не фатальное заболевание.

При Вашем желании, понимании и участии, при квалифицированной медицинской помощи подросток может навсегда отказаться от пагубного пристрастия.