

Уважаемые родители!

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 глазами ребенка. 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.

Осторожно – наркотики! Осторожно вейп! Осторожно насвай! Осторожно sniffing! Осторожно снюс! Осторожно спайс!

Телефоны служб, оказывающих помощь в проблемах, связанных с наркотиками

Наркологическая помощь

Государственное бюджетное учреждение Ростовской области «Наркологический диспансер» (ГБУ РО «Наркологический диспансер»)

344002, г. Ростов-на-Дону, ул. Баумана, 38 (вход с угла пер. Семашко).

Анонимный кабинет психиатра для детей и взрослых

Запись на прием по телефонам: 8(863) 210-72-56; 8-903-402-70-24.

Территории обслуживания ГБУ РО «Наркологический диспансер»:

1. ГБУ РО «Наркологический диспансер», г. Ростов-на-Дону, ул. Баумана, 38.

8 (863) 240-42-57, www.rostovnarkolog.ru, e-mail: narkorostov@mail.ru

- г. Ростов-на-Дону;
- г. Батайск;
- Аксайский район;
- Песчанокопский район;
- зерноградский район;
- Родионово- Несветайский район;
- Мясниковский район;
- Егорлыкский район;
- г. Сальск и Сальский район;
- Целинский район;
- Багаевский район.