



## КАК ЖЕ ОГРАДИТЬ ДЕТЕЙ ОТ ОПАСНОСТИ?

Говорить им о вреде наркотиков? Запугивать? Это не работает, поскольку ребята видят тех, кто попробовал и остался жив и здоров. Так как быть? Расскажите о том, что употребление наркотиков имеет последствия ВСЕГДА. Немало случаев острых отравлений, у некоторых в ответ на попадание в организм психоактивных веществ развивается кома или острое отравление. Иногда последствия отсроченные. Страдают мышление, память, внимание, эмоциональная сфера, внешний вид. Резервы мозга истощаются даже при эпизодическом употреблении.

Проблема употребления наркосодержащих веществ в нашей стране стоит очень остро. Многие подростки пробуют психоактивные вещества, не видя в этом проблемы. Они не отдают себе отчета в том, что делают. Это похоже на переход улицы с интенсивным движением на запрещенный сигнал светофора. Существует большой риск остаться покалеченным. С наркосодержащими веществами (как и с алкоголем) дело обстоит похожим образом. Неизвестно, к чему приведет проба наркосодержащего вещества у конкретного ребенка. Есть риск развития зависимости даже от разового употребления.

*Буклет подготовлен совместно с Прокуратурой Калининского района.*

*Материал разработан медицинским психологом  
ДПО № 2 СПб ГБУЗ «ГНБ» г. Санкт-Петербурга В. Б. Родионовой*

Заказчик: Местная администрация МО Финляндский округ.  
Дизайн и верстка: ООО «Медпресса», 193318, Санкт-Петербург,  
ул. Ворошилова, д. 3, корп. 1, лит. А, пом. 7/2  
Отпечатано: ООО «Колорит», ул. Б. Пушкарская, д. 10  
Подписано в печать 31.01.2020. Тираж 500 экз.

## КАК ОГРАДИТЬ РЕБЕНКА ОТ НАРКОТИКОВ?



## ФОРМИРУЙТЕ У ПОДРОСТКА ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Объясните последствия употребления с точки зрения закона. Молодые люди считают, что есть определенные дозы запрещенных веществ, которые можно иметь при себе. Это заблуждение, за которое юноши и девушки расплачиваются реальными и условными сроками, ставящими крест на многих планах в жизни.

## ПОДАВАЙТЕ ХОРОШИЙ ПРИМЕР

Родителям, которые курят, трудно убедить ребенка во вреде сигарет. У тех, кто регулярно выпивает, нет аргументов, говорящих о вреде спиртных напитков, за исключением того, что «тебе нет 18».

## РАЗВИВАЙТЕ КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Подросток должен уметь противостоять манипуляции, не поддаваться на «слабо».

## С ДЕТСТВА ОРГАНИЗОВЫВАЙТЕ ДОСУГ РЕБЕНКА

Скука – одна из причин, по которой подростки пробуют наркосодержащие вещества. Они не знают, чем заняться, и соглашаются попробовать «новенькое» в жизни, чтобы убить время.

## ВАЖНО ПОНИМАТЬ ПРИЧИНЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ

Подростки говорят о том, что хотят с помощью психоактивных веществ расслабиться, снять стресс. Они повторяют слова взрослых. Научите ребенка расслабляться адекватными способами, справляться с трудностями, не прибегая к помощи химии. Другая причина употребления – желание стать увереннее. Тот же эффект оказывают спиртные напитки. Подросток раскрепощается. Если вы видите, что у вашего ребенка есть проблемы с самооценкой, помогите ему. Сводите к психологу. Найдите занятие, благодаря которому он сможет развить свои навыки и умения. Любой успех повышает уверенность в себе.



## СОЗДАЙТЕ АТМОСФЕРУ ДОВЕРИЯ В СВОЕМ ДОМЕ

Дети, у которых есть контакт с родителями, гораздо реже пробуют что-то запрещенное. Они знают, что им есть на кого опереться в трудные минуты, что родители всегда на их стороне. Это очень важно. Родители, которые только критикуют, рискуют будущим своих детей. Представьте, что вас – взрослого человека – постоянно с кем-то сравнивают, говорят, что вы ни на что не годны, что от вас одни неприятности, что вы ничего не цените. Каково это слышать? Не ставьте ребенка в положение, в котором не хотите оказаться сами, и тогда у него не будет потребности самоутвердиться с помощью наркотиков или алкоголя.