

## Памятка для родителей по предупреждению употребления ПАВ

*ПАВ – психоактивные вещества: алкоголь, табакокурение, наркотики.*

Сегодня алкоголь, табакокурение и наркотики становятся частью молодежной субкультуры. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять ПАВ, ходить на дискотеки и гулять в определенных местах.

*Как 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.
- Умейте слушать. Поймите, чем живет ваш ребенок, каковы его мысли и чувства.
- Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить вам о себе.
- Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. выражайте свое мнение.
- Научите ребенка говорить «нет». Тогда ему легче будет сопротивляться давлению сверстников.
- 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 вместе с ним.

*Что делать, если возникли подозрения*

1. Не отрицайте ваши подозрения.
2. Не паникуйте. Если даже ваш ребенок попробовал ПАВ, это еще не значит, что он стал зависимым.
3. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока вы не справились с вашими чувствами. Если ребенок не склонен обсуждать с вами вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.
5. Важно, чтобы вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок ежедневно видит, как вы сами справляетесь с вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотики

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.

*Признаки и симптомы употребления ПАВ*

- 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.
- Уходы из дома, прогулы в школе.
- Невозможность сосредоточиться.
- Бессонница.
- Частая и резкая смена настроения.
- Нарастающая лживость

### *Передозировка ПАВ*

- самое грозное осложнение после употребления наркотиков.

### *Признаки:*

- резкая бледность;
- неглубокое и редкое дыхание;
- отсутствие реакции на внешние раздражители;
- рвота;
- плохо прощупывающийся пульс;
- потеря сознания

### *Важно вовремя оказать первую помощь при передозировке:*

- вызвать скорую помощь;
- Поддерживайте человека в спокойном и удобном состоянии, не позволяйте ему двигаться;
- следите за дыханием;
- говорите отчетливо, в успокаивающей манере;