

Дорогой друг!

Существует тяжелое заболевание – наркомания, которая за последние годы получила широкое распространение в нашем районе и крае. Наркодельцы, извлекая огромные барыши на человеческом горе, слезах и смертях, продолжают свое черное дело.

Ты должен твердо знать:

Что, попробовав однажды действие наркотика, ты можешь стать зависимым от него навсегда. Таково коварное действие наркотиков. Чаще всего наркотики пробуют из легкомыслия, любопытства, а иногда под давлением, более старших приятелей. Дескать, попробуй, не бойся, получишь большой «кайф»!

Не верь, не поддавайся на уговоры, скажи сразу – НЕТ!

И это будет твоим осознанным выбором между здоровьем и тяжким недугом, ведь наркомания полностью разрушает здоровье, личность, часто приводит к преступлениям.

Наркоманы, как правило, становятся ВИЧ-инфицированными.

Те, кто употребляют наркотики, чаще всего умирают молодыми.

Помни:

Наркотики являются непреодолимым препятствием для развития полноценного, здорового, сильного, красивого, трудоспособного, счастливого человека.

Что же делать, если ты уже начал употреблять наркотики?

1. Прежде всего, поделись об этом с родителями и немедленно обратись в лечебное учреждение:

- Государственное учреждение здравоохранения «Наркологический диспансер» департамента здравоохранения администрации Краснодарского края на ул. Октябрьская, 39, тел. 268-23-02.

У тебя еще есть шанс вылечиться!

2. Провозгласи для себя принцип: ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ведь жизнь на земле дается один раз. И прожить ее нужно так, чтобы не было мучительно больно за страдания близких тебе людей, чтобы на Земле рождались только здоровые дети!

Анонимные телефоны доверия:

Регионального Управления Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Краснодарскому краю – 214-54-48;

Управления внутренних дел города Краснодара - 267-14-70.

Родители должны знать

Признаки наркомании

- 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
- Нарастающее безразличие
- Уходы из дому и прогулы в школе
- Ухудшение памяти
- Невозможность сосредоточиться
- Бессонница
- Частая и резкая смена настроения
- Нарастающая скрытность и лживость
- Неряшливость

Эти симптомы являются косвенными. Для подтверждения злоупотребления наркотиками или зависимости от них необходима консультация врача - нарколога.

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.

Куда можно обратиться

- Государственное учреждение здравоохранения «Наркологический диспансер» департамента здравоохранения администрации Краснодарского края на ул. Октябрьская, 39, тел. 268-23-02.

Куда необходимо сообщить: (телефоны доверия)

-Региональное Управление Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Краснодарскому краю – 214-54-48;

-Управление внутренних дел города Краснодара - 267-14-70