

### Практические шаги для семьи

•**Регулярный спокойный разговор.** Раз в 2-3 недели находите 10-15 минут, чтобы обсудить не «наркотики», а «как дела, что тревожит».

•**Проговорите план действий.** «Если ты попадёшь в неприятную ситуацию, я не буду тебя ругать, я приеду и помогу». Запишите это как правило.

•**Ограничьте доступ к рискованным веществам дома.** Лекарства, бытовая химия, алкоголь - храните вне зоны доступа детей.

•**Знайте, где ребёнок и с кем.** Договоритесь о правилах: «Пиши, когда меняешь локацию», «Если планы меняются - дай знать».

•**Обратитесь к специалистам при малейших сомнениях.** Лучше перестраховаться, чем упустить время.

*Профилактика — это не контроль, а поддержка. Чем крепче доверие, тем меньше соблазн искать «лёгкие решения» в небезопасных местах*



### Лечение ВСЕХ видов зависимостей БЕСПЛАТНО, АНОНИМНО

«Горячая линия»

по лечению всех видов зависимости  
телефон: 8 (3812) 348-003

«Горячая линия»

по прекращению потребления  
табака и лечению табачной зависимости  
телефон: 8 (3812) 344-003

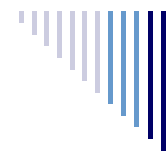
Телефоны (круглосуточные)  
по вопросам лечения наркологических  
зависимостей:

для взрослого населения  
телефон: 8 (3812) 539-483

для детского населения  
телефон 8 (3812) 360-860

644046, г. Омск, ул. Учебная, 189  
Телефон: 8 (3812) 30-27-25 (приемная)  
Факс: 8 (3812) 53-08-83  
E-mail: [nd\\_mail@minzdrav.omskportal.ru](mailto:nd_mail@minzdrav.omskportal.ru)  
Internet: [www.buzoond.ru](http://www.buzoond.ru)

**Мы гарантируем качество,  
надежность, безопасность и здоровье!**



Министерство здравоохранения  
Омской области  
Бюджетное учреждение  
здравоохранения  
Омской области  
«Наркологический диспансер»

### Профилактика употребления наркотических и психотропных веществ среди несовершеннолетних

(буклет для родителей)



*Береги самое дорогое: внимание  
сегодня спасает завтра*

## Что такое ПАВ и почему это важно именно сейчас

ПАВ - психоактивные вещества: наркотики, алкоголь, токсические вещества, а также новые формы (вейпы, энергетики). Подростковый возраст - период повышенного риска: мозг ещё формируется, а потребность в самостоятельности растёт.

## Личный пример родителей - главный инструмент профилактики

### Что реально помогает:

- Честность без запугивания.** Если в семье есть употребление алкоголя, лучше говорить о рисках прямо: «Я взрослый, у меня сформированный организм, но и мне это не полезно. Для подростка риск намного выше».

- Правила и границы.** Чёткие семейные правила (например, «не пьём до 18 лет», «никаких незнакомых веществ») работают лучше, чем абстрактные запреты.

- Моделирование отказа.** Покажите, как спокойно и уверенно отказываются: «Спасибо, не буду. Мне это не подходит». Ребёнок запоминает формулировки и интонацию.

- Совместные здоровые привычки.** Спорт, прогулки, кулинария, настольные игры - это альтернатива «тусовке ради ощущений».

- Эмоциональная доступность.** Если ребёнок знает, что дома его выслушают без обвинений, он скорее расскажет о проблемах.

## Раннее выявление: на что обращать внимание

Ранние признаки не означают, что ребёнок точно употребляет, но это повод спокойно поговорить и при необходимости обратиться к специалисту.

### Изменения в поведении:

- Резкие перепады настроения, раздражительность или, наоборот, отрешённость.

- Потеря интереса к прежним увлечениям, снижение успеваемости.

- Избегание разговоров о том, где и с кем проводит время.

- Новые компании, о которых ребёнок почти ничего не рассказывает.

### Физические признаки:

- Нехарактерный запах (сладковатый, химический, «ароматизированный»).

- Расширенные или суженные зрачки, покраснение глаз.

- Нарушение координации, сонливость либо бессонница.

### Бытовые признаки:

- Пропажа денег или ценных вещей.

- Появление странных предметов (необычные трубки, маленькие пакетики, кристаллы, испарители).

- Частые «ночные переписки», скрытность.



*Ваша поддержка - опора ребенка, когда мир кажется слишком сложным*

## Как правильно реагировать

**Не поддавайтесь панике.** Первая реакция - шок, но именно в этот момент важно взять себя в руки. Импульсивные слова или угрозы только оттолкнут ребёнка.

**Проверьте факты.** Иногда изменения в поведении связаны с другими трудностями (стресс, конфликты, особенности возраста). Не делайте поспешных выводов - понаблюдайте, соберите больше информации.

**Выберите правильный момент.** Не начинайте разговор, когда ребёнок устал, раздражён или, что особенно важно, находится под воздействием вещества - диалог не получится.

**Не начинайте с обвинений.** Лучше сказать: «Я переживаю, потому что вижу перемены. Расскажи, что происходит?».

**Слушайте больше, чем говорите.** Дайте ребёнку возможность выговориться.

**Не обещайте «не ругать», но обещайте помощь.** «Мне важно, чтобы ты был в безопасности. Мы разберёмся вместе».

**Действуйте по ситуации.** Если есть признаки острого состояния (потеря сознания, судороги, спутанность сознания) - срочно вызывайте скорую.

**Предложите профессиональную помощь.** Аккуратно поговорите о визите к специалисту (психологу, психиатру-наркологу).