

**Бюджетное учреждение Республики Алтай для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи
«Центр психолого-медико-социального сопровождения»**

Памятка для родителей по профилактике потребления наркотических средств среди подростков



2025 г.

Уважаемые родители! Здоровье и благополучие ваших детей – самое ценное. Современный мир полон рисков и соблазнов, и одна из самых серьезных опасностей – **наркотики**. Роль семьи в профилактике наркомании является первостепенной. Ваше внимание, любовь и доверие – главные факторы защиты вашего ребенка.

Как распознать признаки возможного потребления наркотиков?

Важно быть внимательным и отмечать изменения в поведении и состоянии ребенка. Важно: наличие некоторых из этих признаков может быть связано с другими проблемами (например, подростковый кризис, депрессия, стресс).

Не делайте поспешных выводов, но и не оставляйте без внимания.

Внешние признаки

Глаза: Суженные или широкие зрачки, не реагирующие на свет; мутный, «стеклянный» или покрасневший белок; «дикий» блеск.

Речь: Замедленная, невнятная, «растянутая» или чрезмерно быстрая.

Изменение координации: Неустойчивая походка, покачивание при отсутствии запаха алкоголя, резкие или плавные движения.

Кожные покровы: Бледность, землистый цвет лица или, наоборот, покраснение.

Состояние слизистых: Покраснение или отек носа, губ, частые простуды (как следствие интраназального потребления).

Аппетит и сон: Резкие изменения – от полного отсутствия аппетита до приступов обжорства; бессонница ночью и сонливость днем.

Следы инъекций: на руках, ногах, в паху и других частях тела (могут маскироваться под царапины или носить длинные рукава в жару).

Поведенческие признаки

Резкие перепады настроения: Неадекватная веселость, смешливость сменяются апатией, агрессией или подавленностью.

Изменение круга общения: Старые друзья исчезают, появляются новые, с которыми ребенок не хочет знакомить; разговоры по телефону становятся короткими, загадочными («дело», «понял», «будь там»).

Потеря интересов: пропадает интерес к учебе, хобби, спорту, прежним увлечениям.

Поведение дома: Ребенок становится скрытным, избегает контакта с семьей, проводит много времени вне дома, часто в **неурочные часы**.

Проблемы с учебой: Снижение успеваемости, прогулы, конфликты с учителями.

Хищения: Пропажа денег из кошелька родителей, ценностей из дома.

Появление подозрительных предметов: Шприцы, таблетки без упаковки, порошки, капсулы, свернутые в трубочку бумажки, фольга, маленькие ложечки, обожженные монеты, пластиковые бутылки с прожженными отверстиями.

Что делать, если вы подозреваете, что ребенок употребляет наркотики?

1. СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ.

Не паникуйте и не устраивайте скандал. Это может оттолкнуть ребенка и заставить его замкнуться.

2. ПОГОВОРИТЕ.

Выберите подходящее время для спокойного, доверительного разговора. Без обвинений и угроз. Выразите свою любовь и

беспокойство. Используйте «Я-сообщения»: «Я очень волнуюсь за тебя, потому что заметил(а)...», «Мне больно видеть тебя таким».

3. ПРЕДЛОЖИТЕ ПОМОЩЬ.

Дайте понять, что вы на его стороне и готовы помочь справиться с проблемой. Не угрожайте и не читайте мораль.

4. ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ.

Если ваши подозрения подтвердились, немедленно обратитесь за профессиональной помощью:

Нарколог (в районном наркологическом диспансере, можно анонимно).

Психолог или психотерапевт, специализирующийся на зависимостях.

5. НЕ ВПАДАЙТЕ В КРАЙНОСТИ.

Не вините себя и не ищите виноватых. Сосредоточьтесь на решении проблемы. Не пытайтесь лечить ребенка народными методами или угрозами – это бесполезно и опасно.

Главная задача – профилактика.

Как защитить ребенка?

1. Выстраивайте доверительные отношения. Ребенок должен знать, что его любят, ценят и всегда поймут дома, даже если он ошибся.

2. Будьте вовлечены в его жизнь. Интересуйтесь его друзьями, увлечениями, проблемами. Проводите время вместе.

3. Говорите о наркотиках. Не избегайте этой темы. Давайте правдивую информацию о последствиях, но без запугивания. Объясните, что мифы о «безвредности» легких наркотиков – это ложь.

4. Научите говорить: «НЕТ». Ребенок должен уметь противостоять групповому давлению, отказываться от предложения «попробовать», не боясь показаться «слабым».

5. Подавайте положительный пример. Ваше отношение к алкоголю, табаку и лекарственным препаратам – модель для ребенка.

6. Организуйте досуг. Помогите ребенку найти занятие по интересам – спорт, творчество, музыка. Занятость – лучшая защита от скуки и праздности, которые часто толкают на поиск «острых ощущений».

7. Формируйте самооценку. Хвалите за достижения, поддерживайте в неудачах. Уверенный в себе ребенок менее подвержен чужому влиянию.

Помните: Профилактика – это не разовый разговор, а ежедневная работа, основанная на любви, уважении и открытости.

Ваше внимание и участие – самый мощный барьер на пути наркотиков.

Помощь рядом (полезные Интернет-ресурсы)



Я — родитель

портал для ответственных родителей и тех, кто хочет ими стать, поддерживаемый Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации

www.ya-roditel.ru



ТВОЯ ТЕРРИТОРИЯ.ОНЛАЙН

онлайн-служба психологической помощи подросткам и молодежи

<https://www.твоятерритория.онлайн/>



ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»

специализированные страницы сайта: «Твое право», «Информационная безопасность», «Ценность» и «Ответственное поведение — ресурс здоровья» содержат полезные материалы, информацию о профилактике социально-негативных

www.fcprc.ru



Центр изучения и сетевого мониторинга молодёжной среды

специализированная страница сайта «Полезные материалы» содержит важную информацию для родителей по профилактике социально-негативных явлений

<https://www.cism-ms.ru/ob-organizatsii/>



ГКУ «ЦПРК»

ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции» специализированные страницы сайта: «Обучающимся», «Родителям», «Педагогам» содержат полезные материалы, информацию о профилактике социально-негативных явлений

<http://цпрк.образование38.рф/>



Портал Растимдетей.рф

Навигатор для современных родителей (бесплатная консультационная помощь по вопросам развития, воспитания и образования их детей в возрасте от 0 до 18 лет)

<https://растимдетей.рф/about>

**Помощь рядом
(контакты служб помощи и поддержки)**

БУ РА «Центр психолого-медико-социального сопровождения»

8(388 22) 5-12-95

Всероссийский телефон доверия

8 800 2000 122

Линия помощи «Дети онлайн»

8-800-25-000-15

**Всероссийская горячая линия психологической помощи для
родителей**

8-800-444-22-32

