

## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

### ВАШИ ДЕЙСТВИЯ...

<i>Если вы подозреваете, что ребенок употребляет наркотики</i>	<i>Если ребенок пришел домой в опьянении</i>
<p><b>Воздержитесь</b> от резких слов, лучше проговорите о своих чувствах так: «Я обеспокоен(а). Я заметил(а), что ... Меня тревожит... (что именно). Когда тебя долго нет дома, я не могу уснуть. Я волнуюсь, когда ты не звонишь» и т.п.</p> <p><b>Постарайтесь</b> договориться с ребенком: «Чтобы развеять наши с отцом (матерью) сомнения, после каждой подозрительной вечеринки (задержки, выезда...) мы предложим тебе пройти тест на наркотики в домашних условиях». Тесты на наркотики свободно продаются в аптеках.</p> <p><b>Не бойтесь</b> наставивать на своем. Если тест будет отрицательным, лучше извиниться, чем пропустить.</p> <p>Даже если аптечный тест окажется положительным, для подтверждения результата нужно обратиться в кабинет экспертизы Краевого наркологического диспансера (для несовершеннолетних экспертиза бесплатная и анонимная)</p>	<p><b>Воздержитесь</b> от резких слов.</p> <p><b>Промойте желудок</b> (дать выпить не менее 1,5 литра воды в течение 30 минут, вызвать рвоту, дать адсорбирующие препараты, например, активированный уголь, энтеросгель)</p> <p><b>Уложите спать</b></p> <p>Если, на ваш взгляд, состояние тяжелое, <b>вызовите «скорую помощь»</b> и начните промывать желудок</p>

### КУДА ОБРАТИТЬСЯ:

- Скорая медицинская помощь — тел. 03, 112.
- КГБУЗ «Красноярский краевой наркологический диспансер №1», ул. Комбайнстроителей, 5:
  - Кабинет экспертизы (лечебный корпус, 2 этаж), тел. 221-75-51 (круглосуточно).
  - Поликлиника (поликлинический корпус, 2 этаж), тел. 221-76-78 (с 8.00 до 17.00).



## ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ НАРКОТИКОВ

- Вместе с ребенком выработайте ясные и справедливые правила жизнедеятельности.
- Будьте последовательными при договоренностях.
- Делитесь с ребенком своими чувствами.
- Создайте и поддерживайте в семье атмосферу доверия и безопасности.
- Способствуйте проявлению инициативы и самостоятельности.
- Проявляйте искреннюю заботу о чувствах ребенка (интересуйтесь его желаниями, проблемами в школе, на улице, среди ровесников).
- Запомните, что систематические придирки и наказания менее результативны, чем поддержка, похвала и конструктивная критика.
- Если испытываете трудности во взаимоотношениях с ребенком, посоветуйтесь с психологом.



### НАСТОРОЖИТЕСЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ...

<i>Во внешности ребенка</i>	<i>В поведении ребенка</i>
Блеск глаз. «Застывший» зрачок. Покраснение глаз Необычные пятна, запахи или следы на теле и одежде. Часто «шмыгает» носом. Кожные проявления (сухость, расчесы, красные пятна, бледность, землистый цвет лица).	Неожиданные перемены настроения: от активности к пассивности, от радости к унынию, от оживленного состояния к вялому и инертному. Необычные реакции, например, раздражение, агрессивность, вспыльчивость или чрезмерная раскованность, болтливость или невнятная речь. Налегает на воду и сладкое или, напротив, отказывается от пищи. Ребенок просит увеличить сумму на карманные расходы. Исчезновение из дома денег или ценностей. Скрытность, лживость, отказ сообщать о своем местонахождении. Необоснованные пропуски уроков. Потеря интереса к вещам, которые раньше были для ребенка важными: к хобби, к учебе, к спорту, к друзьям. Изменение круга друзей, увеличилось время общения с друзьями не разговаривает по телефону в присутствии родителей.

*Эти признаки могут говорить о том, что в жизни ребенка появились наркотики!*