

Уважаемые родители!

Если вы все хотите видеть своих детей здоровыми, удачливыми и счастливыми, постарайтесь в отношениях с детьми соблюдать следующие правила:

- **Общайтесь друг с другом.** Как бы вы не были заняты, старайтесь ежедневно общаться с ребенком, потому что без общения вы отдаляетесь друг от друга.



- **Выслушивайте друг друга.** Умейте внимательно, с пониманием, не перебивая и не настаивая на своём, выслушать ребенка.
- **Ставьте себя на его место.** Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Показывайте, что осознаете, насколько ему сложно. Ребенок должен знать, что может обратиться к вам в любой момент, что вам всегда интересно

то, что с ним происходит.

- **Дружите с его друзьями.** Обязательно общайтесь с друзьями детей. Это поможет вам узнать об их делах и интересах.
- **Помните, что ваш ребенок уникален.** Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.
- **Подавайте пример.** Помните, что ваш пример заразителен. Поэтому ваш отказ от табачных изделий, алкоголя, правильное питание, занятия физкультурой будут формировать у детей навыки здорового образа жизни.



Телефоны доверия

47-77-71 дежурная часть МВД (круглосуточно)

47-55-05 – горячая линия прокуратуры
(круглосуточно)

47-79-94 – горячая линия прокуратуры
Ленинского района города Саранска
(ежедневно с 9.00 до 18.00)

76-33-93 кабинет анонимного лечения ГБУЗ
РМ «Республиканский наркологический
диспансер» (ежедневно с 8.00 до 19.00)

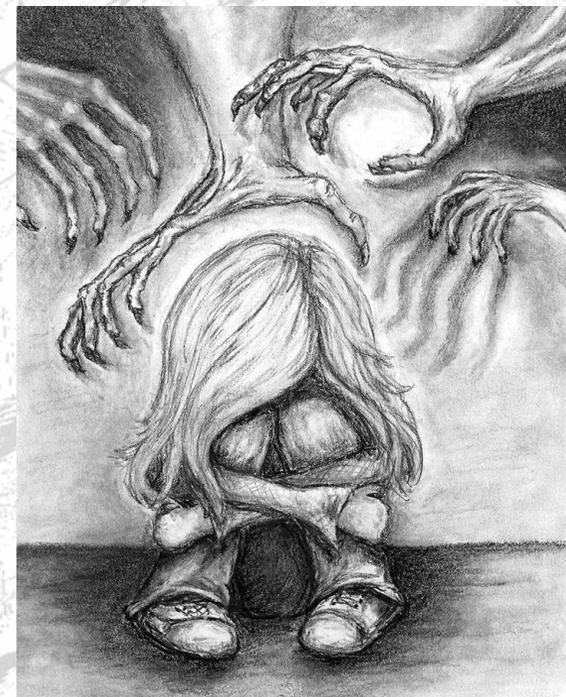
47-06-05 молодежный телефон доверия
(ежедневно с 18.00 до 22.00)



Администрация городского округа
Саранск
Министерство здравоохранения
Республики Мордовия
Региональный центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Республики Мордовия

КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ?

(памятка для родителей)

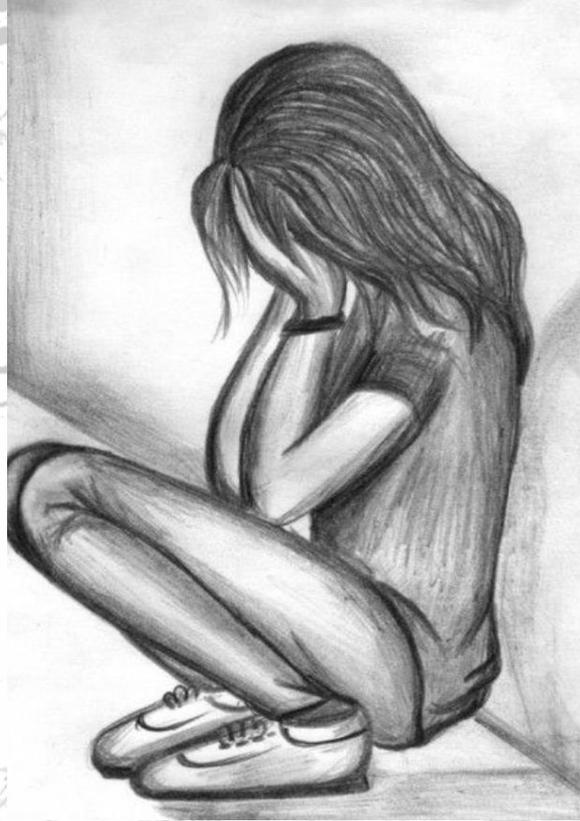


Признаки употребления наркотических веществ подростком.

Стоит насторожиться, если:

- **Подросток стал часто исчезать из дома.** Причем эти исчезновения либо просто никак не мотивируются, либо мотивируются с помощью бессмысленных отговорок;
- **Изменение поведения дома.** Ничем не объяснимое позднее возвращение домой, часто в необычном состоянии, напоминающем алкогольное опьянение, но без запаха спиртного;
- **Стал более скрытен.** Начал очень часто врать. Причем эта ложь стала своеобразной. Молодой человек врет по любому поводу. Причем врет как-то лениво. Версии обманов либо абсолютно примитивны и однообразны, либо наоборот, слишком витиеваты и непонятны. Ваш ребенок перестал тратить усилия на то, чтобы ложь была похожа на правду;
- **У него изменился режим сна.** Он может спать, не просыпаясь, целыми днями, а иногда вы слышите, как он почти всю ночь ходит по своей комнате.
- **Изменяется внешний вид подростка.** Перестает следить за собой, за своим внешним видом, выглядит неопрятным, небрежным в одежде. Кожа становится сухой, дряблой,

волосы теряют блеск, становятся ломкими и тусклыми. Мелкие травмы кожи – порезы, ссадины, заживают очень долго;



- **Проявляет чрезмерную** говорливость, повышенную активность; либо проявляет вялость, заторможенность, апатию; говорит несвязно, заговаривается;
- **Движения неуклюжие, порывистые;**
- **Потерял интерес** к учебе, прежним занятиям и друзьям;

- **Увеличил денежные расходы** или стал вытаскивать деньги или ценные вещи из дома;
- **Проявляет частые перепады в настроении.** Несоответствие настроения ситуации: равнодушие в споре или агрессия по пустякам;
- **Совершает правонарушения;**
- **Начал говорить шепотом или на непонятном Вам сленге** со своими знакомыми по телефону, часто уединяется с ними в безлюдных местах;
- **Завел новых подозрительных друзей** или старые друзья стали немного странными;
- **Наблюдаются изменения размеров зрачков:** необычайно широкие или узкие зрачки, не реагирующие на изменение освещенности глаза;
- **Появление в доме** пузырьков, бутылочек, бумажных трубок, закопченных ложечек, капсул.
- **Наличие на теле** синяков, следов инъекций, порезов. Следы инъекций могут быть на ладонях, голове, других частях тела;
- **Наличие** шприцов, сушеной травы, непонятных таблеток, порошков, маленьких картинок, напоминающих марки.