

**Руководство для родителей.  
Как реагировать на употребление подростками  
наркотиков и алкоголя**

1. Соберите как можно больше сведений о вреде наркотиков и алкоголя.
2. Займите твердую позицию, однозначно дав понять ребенку, что вы не позволите ему употреблять наркотики и алкоголь. Доводите эту мысль до него регулярно.
3. Подкрепите свое твердое решение "нет наркотикам и алкоголю" четким и последовательным набором норм и правил поведения; добивайтесь и проявляйте решимость добиться их соблюдения.
4. Изучите признаки употребления наркотиков и алкоголя и внимательно следите, не обнаружатся ли таковые у ваших детей. Не позволяйте ребенку обмануть себя. Будьте в меру недоверчивы.
5. Если вы подозреваете, что ваш ребенок выпивает, не притворяйтесь, что все в порядке. Изучите ситуацию более подробно. Пристально и внимательно наблюдайте за вашим ребенком. Отмечайте факты характерных поступков, с указанием дат и времени.
6. Прежде, чем начать серьезный разговор с вашим ребенком, составьте перечень причин, почему вы это делаете.
7. Вызовите вашего ребенка на разговор только тогда, когда он не находится под влиянием наркотиков, или когда он трезв, вам следует быть спокойным и контролировать себя.
8. Во время разговора с ребенком говорите о его поведении, используя конкретные примеры, и выразите свои чувства в спокойной и ровной манере. Подчеркните, что вы не приемлите не самого ребенка, а его поведение, связанное с употреблением наркотиков или алкоголя.
9. Будьте готовы встретить сопротивление. Будьте готовы к тому, что ваш ребенок будет сердиться. Приготовьтесь выслушать типичные заявления: "Ты мне не доверяешь... Я не выпиваю... У меня нет проблем с алкоголем... Тебе на меня наплевать". Будьте готовы, что ваш ребенок попытается вами манипулировать. Но помните, что введение ограничений, в конце концов, убедит ребенка в том, он вам не безразличен.
10. Если вы установили, что ваш ребенок нарушил принятые в вашей семье нормы поведения в отношении наркотиков и алкоголя, не колеблясь применяйте положенные санкции. Подчеркните, что ваши действия продиктованы любовью и тревогой за него, и вы поступаете так в его же интересах.

11. Если в разговоре участвуют оба родителя, чрезвычайно важно, чтобы вы были едины и последовательны в своем подходе. Будьте заодно. Не позволяйте ребенку играть на ваших разногласиях.
12. Если ваш ребенок упорно нарушает правила и продолжает употреблять наркотики или алкоголь, разработайте план обращения за профессиональной помощью.
13. Ополчайтесь только против неправильного поведения: не ополчайтесь на своего ребенка как личность. Выразите вашу безусловную любовь к нему или ней.
14. Не поступаясь жесткостью требований, старайтесь сохранить открытость в общении. Ребенок может вас "наказать молчанием", но ваша задача — держать дверь всегда открытой.
15. Не вините себя за то, что у вашего ребенка проблемы с наркотиками или алкоголем.
16. Позаботьтесь о себе. Обратитесь за помощью в борьбе с наркотиками и алкоголем в медицинские учреждения.

## **Жизнь без наркотиков – просто не пробуй!**

*Мы предлагаем тебе сделать выбор самостоятельно.  
Взвесить все «за» и «против».*

### **Только не я?**

Ошибочно думать, что наркомания (мы говорим о болезненном пристрастии к психоактивным веществам) – закономерный и ожидаемый результат для начинающих потребителей. Спросите любого наркомана – собирался ли он стать таким, каким стал? Вряд ли он скажет «да». Любой курильщик со стажем, закуривая первую в жизни сигарету, вряд ли думал в тот момент, что ему придется делать это тысячи раз на протяжении последующих десятков лет. «Только не я», – говоришь ты. «Наркоманы – это там, на улице, в грязных подъездах, нечёсанные и небритые, опустившиеся и больные. У них нет воли, нет ничего святого, никаких интересов и увлечений. То ли дело я. Ведь я разумен и хорошо воспитан. У меня есть цель в жизни. Я знаю, чего я хочу. Я не попадусь на эту удочку. Я просто попробую. Я справлюсь с этой проблемой, если что...». Между тем, хотели бы предупредить: главная опасность при употреблении наркотиков как раз и заключается в том, что это самое «если что...» наступает исподволь, незаметно и мягко. Наркотики на поверку сначала оказываются совсем не страшными и ужасными. Ни ломок, ни дырок в гнилых венах, ни вынесенных из дома вещей, ни украденных у родителей денег. Пока что всего этого нет. Возникает ощущение, что всё находится под контролем. Что героиновый чёрт вовсе не так страшен, как его малюет антинаркотическая пропаганда. Но это значит, что ты уже «попал».

## **Вниз по лестнице**

Ещё одна опасность – система. «Наркоманы – системщики», – думаешь ты. «Они употребляют наркотики раз за разом. Каждый день. Много раз в день. Я же делаю это только на выходных. После работы и учёбы. Не чаще». Но беда в том, что употреблять каждые выходные – это тоже система. Употреблять раз в месяц – тоже система. Затем она сожмётся как шагреновая кожа. Мир превратится в точку. Сосредоточится на тебе и твоих удовольствиях. А после и вовсе исчезнет.

Наркотики – это целый класс психоактивных веществ, совершенно разных по действию и влиянию на организм и твоё здоровье. После употребления наркотика ты ждёшь боли и тошноты, сердцебиения и головокружения по утрам, кругов под глазами, импотенции и сумасшествия. Но если речь идёт не о героине, а о «безобидных» на первый взгляд марихуане и таблетках в клубе, то вовсе не факт, что всё описанное выше придёт к тебе уже в первый год употребления. Вместо всего этого приходит совсем иное.

Наркотики – прекрасное лекарство от лени. Точнее, от тревоги, которую лень или вынужденное бездействие вызывает у нормального человека. Прежде ты лежал на диване и беспокоился о том, что другие, такие же, как ты, твои ровесники, движутся по социальной лестнице, получают то, что хотят, держат своих синиц в руках и мечтают о журавлях в небе. Теперь ты всё так же лежишь на диване, и тебя это совсем не тревожит. Строго говоря, тебя вообще ничего не беспокоит. Тебе просто хорошо. И уютно. О будущем легко мечтать и планы возникают сами собой. Больше не нужно проживать жизнь, чтобы получить от неё удовлетворение и повысить свою самооценку. Достаточно просто помечтать о жизни, погрузившись в наркотические грёзы. Но и это ненадолго. Совсем избавиться от тревоги не получится. Она вернётся потом, когда действие наркотика закончится. Вернётся, помноженная на депрессию и апатию. Отложенные на завтра проблемы вовсе не исчезнут, а обязательно напомнят о себе, накапливаясь как снежный ком. А потом к ним добавятся другие «задачи». Где достать? Сколько стоит? Как расплатиться, отдать долги, не попасть «на счётчик», не занести в кровь инфекцию, удержать разваливающийся круг нормальных друзей и знакомых?

## **Наркотики умеют ждать**

Скоро эта жизнь подменит собой прежнюю, в которой ты еще легко мог обойтись без наркотиков. Наступит этот момент незаметно. Ведь ты всё это время был «под наркозом». Ты грезил о счастье, а наступил кошмар. Вот здесь-то, когда ты уже созрел психологически, к тебе придут и проблемы медицинского характера. Та самая тошнота и сердцебиение по утрам, те самые выпадающие волосы и импотенция, гниющие вены и хронический

кашель, головная боль и депрессия, гепатит и дистрофия. Как же это случилось?! Когда, почему?! А вот так. Наркотики умеют ждать. Они терпеливее, чем ты думаешь. Завтра, через месяц, через год, не важно. Они возьмут своё, оставив тебя у разбитого корыта когда-то вполне благополучной жизни. Возможно, всё началось, когда ты закурил первую сигарету. Возможно, когда первый раз заказал в ресторане кальян. Разумеется, без гашиша, просто, чтобы попробовать, как это... Ты ждешь совета? Универсального рецепта – как сделать так, чтобы всего этого не произошло? А его нет.

### **Делай выбор сам. Принимай решение.**

Ведь ты разумный человек. Хорошо воспитан. У тебя есть цель в жизни. Ты знаешь, чего хочешь и как это получить.

Так что если тебе нужна жизнь без наркотиков – просто не пробуй.

Не испытывай ни свою волю, ни своё здоровье.

Не играй в игру, в которой не бывает победителей.

## **ЕСЛИ ВАШИМ БЛИЗКИМ ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА-НАРКОЛОГА**

**Краевой Клинический Наркологический диспансер –**

Email: [narkdisp@stv.runnet.ru](mailto:narkdisp@stv.runnet.ru).

тел. (8652) 77-99-66, 77-61-16, 77-82-84.

тел. неотложной помощи +7 (8652) 77-51-50

**Адрес:** г. Ставрополь, Юго-западный район, ул. Доваторцев 54, (напротив ОРТЦ «Ставрополье»), проезд общественным транспортом – до остановки «школа № 23», маршрутное такси № 3 – остановка ОРТЦ «Ставрополье».

*Специализированная медицинская помощь при хронической интоксикации алкоголем, наркотиками, психотропными веществами.*

*Лечение алкоголизма и наркомании в любой период болезни по бюджету или анонимно по хозрасчету.*

*Индивидуальная и групповая работа с психологом, психотерапия, консультации психиатра, терапевта, обследование на ВИЧ, гепатиты «В» и «С».*

*Реабилитация больных наркоманией стационарная до 70-90 дней, затем амбулаторная.*

*Кодирование по методу Довженко. Применение «Продетоксона» (имплантация под кожу) в лечении больных наркоманией.*

*Услуги врача-нарколога на дому при острой алкогольной интоксикации средней тяжести или абстинентном синдроме средней тяжести (вызов на дом платный).*

*Медицинское освидетельствование на алкогольное опьянение или прием наркотических веществ – круглосуточно.*

*Кабинет амбулаторного анонимного лечения понедельник-пятница  
08:00 – 15:30*

***Кабинет медицинского освидетельствования на состояние  
опьянения и стационар – КРУГЛОСУТОЧНО***