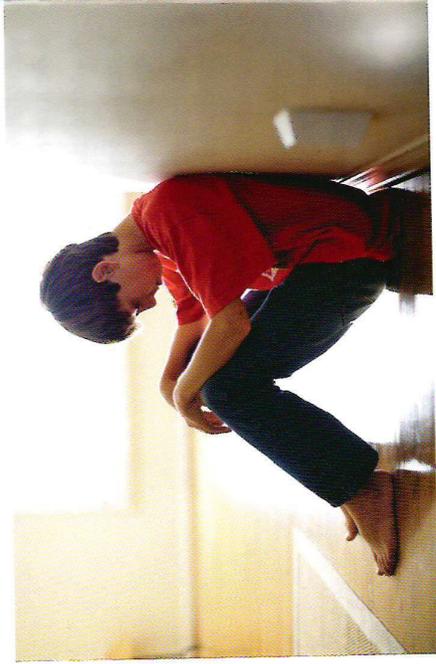


**Будьте твердыми,  
будьте последовательными,  
будьте заботливыми,  
но не создавайте впечатления,  
что вам нравится все, что он делает.**

### ТАК ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ

**Есть несколько вещей, которых следует избегать в воспитании ребенка:**

- НЕ ИЗДЕВАЙТЕСЬ** над своим ребенком – унижение не нравится никому;
- НЕ ЧИТАЙТЕ НОТАЦИИ** – вспомните, как вы сами их воспринимаете;
- НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ЗАПУГАТЬ** ребенка страшными историями, это не помогает, а тот, кто уже попробовал наркотики и знает их действие, вам не поверит.



**НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ГОВОРИТЬ «НЕТ»  
ПАГУБНЫМ СОБЛАЗНАМ!**

**Вам надо набраться терпения  
и быть более реалистичными.  
Важно, не кто виноват,  
а как вы можете помочь.**



### Здесь вам помогут:

**ГБУЗ «Краевой  
наркологический диспансер»**  
г. Владивосток, ул. Станюковича, 53  
тел.: 8 (423) 241-46-29, 241-47-61  
[www.pknd.ru](http://www.pknd.ru)

**Отделение неотложной  
наркологической помощи**  
г. Владивосток, ул. Гоголя, 35  
тел. 8 (423) 245-58-65

**Отделение  
по профилактике наркомании  
среди несовершеннолетних  
детско-подростковой наркологии**  
г. Владивосток, ул. Нерчинская, 42  
тел. 8 (423) 242-84-79

**Социально-реабилитационный  
центр для несовершеннолетних  
«Парус Надежды»**  
г. Владивосток, ул. Маковского, 61  
тел.: 8 (423) 238-76-75, 238-79-81

**РОО «Душепопечительский центр  
реабилитации граждан в честь святого  
праведного Иоанна Кронштадтского  
Приморского края»**  
г. Владивосток, Океанский пр-т, 44  
тел. 8 (908) 45-73-182



Государственная программа Приморского края  
«Безопасный край» на 2015-2020 годы

# Будьте уверены!

- В ваших детях
- Вы не одни
- Вам помогут



## ПОГОВОРИМ С РЕБЕНКОМ О НАРКОТИКАХ

Информационно-методическое пособие  
для родителей по ранней диагностике  
и профилактике наркомании

## ОБЕСПЕЧЬТЕ ПОДДЕРЖКУ

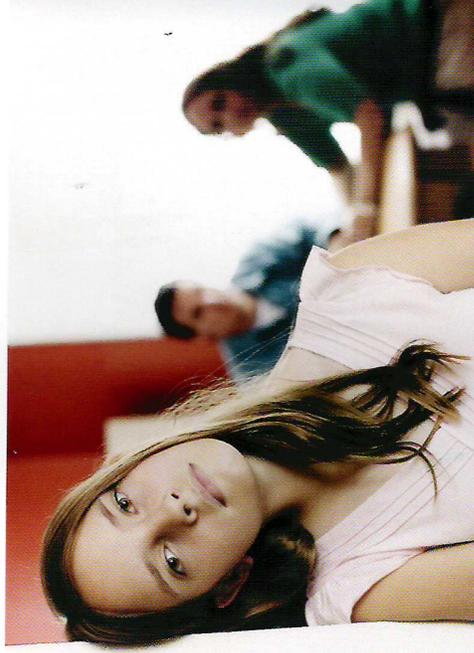
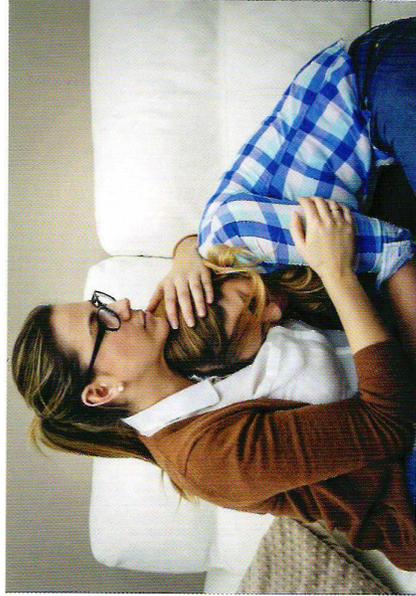
Постарайтесь убедить ребенка в том, что вы хотите помочь ему. Часто молодой человек сам понимает, что попал в беду, но не находит в себе силы попросить о помощи. Покажите, что вы относитесь к нему по-прежнему и готовы во всем ему помочь.

**«Мне может не нравиться то, что ты сделал, но я все равно тебя люблю»**, – вот что хочет услышать ваш ребенок и во что он хочет поверить. Но не пытайтесь скрасить последствия его действий.

## ОБЕСПЕЧЬТЕ ПОМОЩЬ СЕБЕ И РЕБЕНКУ

Ребенок может нуждаться в большем, чем вы можете ему предложить. Вспомните о тех людях, которые могут помочь. Сегодня существуют различные организации и группы, которые смогут помочь вам и вашему ребенку. Координаты некоторых из них вы сможете найти в конце этого издания.

Не забывайте и о себе: вам тоже будет нужна поддержка. Не стесняйтесь обратиться за помощью к семье, к друзьям. При необходимости вспомните и о профессионалах: психологах, психотерапевтах, медиках.



### Участвуйте в жизни вашего ребенка.

**Знайте, кто его друзья, что они делают и где они проводят время.**

## ОЖИДАЙТЕ ПОСТЕПЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Если ваш ребенок употребляет наркотики регулярно, в один момент он этого не прекратит. Любые изменения будут идти постепенно и, скорее всего, с затруднениями.

## ЭТО НЕ ВАША ВИНА

Подростки начинают употреблять наркотики по различным причинам, не всегда только из-за проблем в семье. Не вините во всем себя.

Ваша задача помочь ребенку справиться с проблемой, а не заниматься самобичеванием!

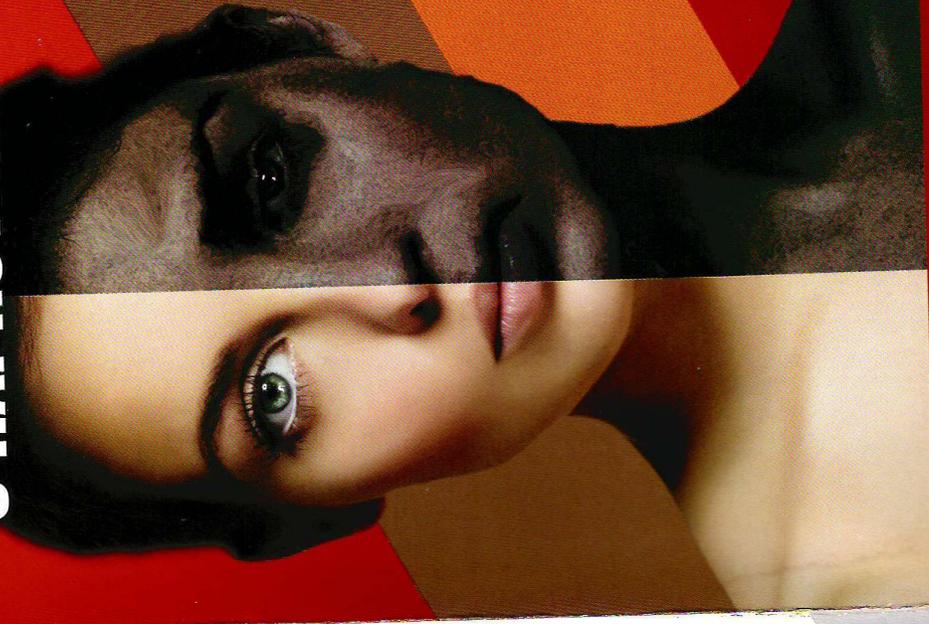
## КАК УЗНАТЬ, УПОТРЕБЛЯЕТ ЛИ ВАШ РЕБЕНОК НАРКОТИКИ?

Сделать это трудно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет наркотики периодически. Многие признаки совпадают с теми, которые сопровождают процесс взросления.

**Важно сделать правильные выводы, если вы заметите, что ваш ребенок:**

- потерял интерес к старым увлечениям: спорту, коллекционированию, чтению, музыке и т.д.;
- у него снижается успеваемость;
- стал часто прогуливать занятия или рабочие дни;
- возвращается с дискотеки, вечеринки или с прогулки в странном состоянии;
- был замечен в различном рода противоправных действиях;
- часто выпрашивает деньги;
- часто резок и непредсказуем (без видимых причин) в проявлении эмоций;
- раздражителен, агрессивен в обычных ситуациях;
- избегает родителей, участия в семейных делах;
- стал скрытным, например, даже телефонные разговоры ведет так, чтобы его никто не слышал;
- стал располагать значительными денежными суммами, не объясняя причины их появления;
- стал постоянно лежать, хитрить и изворачиваться;
- стал безразличным, безынициативным;
- стал неряшливым;
- избегает новых знакомств;
- периодически не ночует дома;
- проявляет интерес к разговорам о наркотиках;
- убежденно отстаивает свободу употребления наркотиков.

# МИФЫ И ПРАВДА О НАРКОТИКАХ



**МИФ № 11: «Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет».**

**ФАКТ:** Любой способ потребления наркотиков приводит к зависимости.

**МИФ № 12: «Наркотики дают ни с чем не сравнимое ощущение удовольствия».**

**ФАКТ:** Наиболее яркий эффект действия наркотиков проявляется от одного часа до нескольких часов в зависимости от вида наркотика. А остальные часы передко сопровождаются бредом, тревогой, тошнотой, рвотой, головокружением и т.д.

Также важно знать, что действие наркотиков на организм непредсказуемо. Например, под влиянием слайса человек может видеть галлюцинации, превращаться в фантастических чудовищ. Но обратным эффектом действия является панический страх, чувство тревоги, безысходности. Под влиянием слайса люди часто заканчивают жизнь самоубийством.

## НАРКОТИКИ –

## ЭТО

## ПОЖИЗНЕННАЯ

## ЛОМКА.

## НЕ ЛОМАЙ СЕБЕ

## ЖИЗНЬ!

**МИФ № 6: «Потреблять – не продавать. За это не накажут».**

**ФАКТ:** В Российской Федерации любое действие с наркотиком запрещено законом. Виды ответственности: административная (за употребление наркотиков): штраф - до 5000 рублей или арест до 15 суток; уголовная (приобретение, хранение, изготовление, производство, сбыт или пересылка наркотиков) лишение свободы от 3 до 20 лет или пожизненное лишение свободы.

**МИФ № 7: «Наркотики – личное дело каждого».**

**ФАКТ:** Семья, в которой появился наркоман, уже никогда не будет прежней. На приобретение наркотика тратятся огромные деньги, их не заработать честно. Большая часть денег приобретается наркоманом сначала аморальным, а затем – преступным путём. Также человек в состоянии наркотического опьянения опасен. Он может причинить вред окружающим.

**МИФ № 8: «Наркотики помогают общению, сближают людей».**

**ФАКТ:** Круг интересов наркомана неизбежно сужается. В дальнейшем он ограничивается лишь самим наркотиком и всем, что с ним связано. Наркоманов объединяет лишь наркотик. У наркоманов нет друзей, есть только знакомые. А проблема общения с людьми не исчезнет до тех пор, пока человек не преодолеет зависимость и наркотик тут не поможет.

**МИФ № 9: «Наркотики делают человека свободным».**

**ФАКТ:** Наркоманы абсолютно свободны от всех радостей жизни.

**МИФ № 10: «Наркотики бывают «всерьёз» и «не всерьёз» – всегда можно отказаться».**

**ФАКТ:** Отказаться можно только один раз – первый.

Буклет изготовлен в рамках реализации муниципальной программы  
«Профилактика правонарушений на территории Владивостокского городского  
округа на 2019–2023 годы»

совместно с Прокуратурой г. Владивостока



Никто из тех, кто сегодня страдает от наркотической зависимости, не планировал становиться наркоманом. Все они были уверены, что эта проблема их не коснется.

Даже после неоднократного приёма наркотиков они продолжают утверждать: «Я сильный! Я смогу бросить в любой момент!».

## **ЗНАЙ: ДВЕРЬ ЗАХЛОПНЕТСЯ СРАЗУ, КАК ТОЛЬКО ТЫ ПЕРЕСТУПИШЬ ПОРОГ!**



### **Основные причины употребления первой дозы наркотика:**

- из любопытства;
- не смог отказаться;
- не знал последствий;
- чтобы справиться со скукой;
- чтобы расслабиться или «отключиться».

### **ПОМНИ!!!**

К тебе никогда не подойдет случайный прохожий и не предложит попробовать наркотик, это будет кто-то из твоего окружения: одноклассник (сокурсник), сосед, новый знакомый....

А первую дозу он даст абсолютно бесплатно. Потому что он точно знает, что стоит тебе лишь попробовать, как наступит привыкание, а потом ты не сможешь жить без наркотика. И вот тогда-то ты будешь платить большие деньги,

будешь вынужден продавать то, что имеешь, воровать, чтобы получить новую дозу забытая...

**Наркоман** – раб наркотика, ради него он пойдет на любую низость и преступление. Наркоман вынужден принимать наркотики, чтобы избежать от страданий, так называемой «ломки» (**абстинентного синдрома**). Самый основной и самый болезненный симптом наркотической ломки – сильнейшая боль в костях и суставах. Человека словно ломает. Его мышцы сводят судороги. Измученному болью наркоману не удается отдохнуть или отключиться. Если больной не употребит наркотик, все симптомы «ломки» только усилятся.

Если у человека наблюдается абстинентный синдром, ему требуется медицинская помощь в условиях подготовленного наркологического стационара.

### **Несколько причин**

#### **сказать «НЕТ!» наркотикам:**

- Наркотики вызывают психическую и физическую зависимость.
- Наркотики делают человека слабым и безвольным.
- Наркотики часто приводят к несчастным случаям, ранней гибели.
- Наркотики уничтожают дружбу, разрушают семьи, причиняют страдания родным и близким.
- Наркотики толкают людей на преступления.
- Наркотики являются источником многих заболеваний и приводят к рождению больных детей.

Где бы ты ни был, в какой бы ситуации ни оказалась – скажи сам себе твердо и решительно:

**«НАРКОТИКУ – НЕТ!»**

## **НАРКОТИКИ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ**

**МИФ № 1: «Зависимость наступает не сразу», «От одного раза ничего не будет».**

**ФАКТ:** Уже при первом приёме наркотических средств происходят необратимые изменения психики. Психическая зависимость возникает сразу от любого наркотика.

**МИФ № 2: «Наркотики делаются на «легкие» и «тяжелые».**

**ФАКТ:** Существование «легких» наркотиков ни медицины, ни международными законами не признается. Вещество либо признается наркотическим, либо нет.

**МИФ № 3: «Наркомания – это не болезнь».**

**ФАКТ:** Наркомания – это БОЛЕЗНЬ. Она включена в медицинские справочники и каталоги наряду с другими заболеваниями. По степени тяжести наркомания приравнивается к онкологическим заболеваниям, так как имеет огромный процент смертности: 96% больных умирает.

**МИФ № 4: «В жизни все надо попробовать».**

**ФАКТ:** Почему-то фраза «попробовать всё» для многих означает «попробовать всё плохое». Чтобы убедиться в том, что тигр – опасный хищник, вовсе не обязательно лезть к нему в клетку. Каждый понимает, что этот ценный опыт будет первым и последним в его жизни.

**МИФ № 5: «Наркотики помогают решать жизненные проблемы».**

**ФАКТ:** С началом приёма наркотиков появляется много новых проблем, решить которые порой невозможно.