

Уважаемые родители!

Последние годы для России, и для Санкт-Петербурга, в частности, употребление несовершеннолетними наркотических и других психоактивных веществ, превратилось в проблему, представляющую серьезную угрозу для здоровья подрастающего поколения. Наблюдается неуклонное омоложение наркомании, впервые подростки начинают употреблять наркотические средства и психотропные вещества в возрасте от 10-15 лет.

Употребление может начинаться из-за так называемого «любопытства»; желания казаться более взрослым или обратить на себя внимание родителей. Поводом для начала употребления психотропных веществ может послужить и отсутствие занятости, неорганизованность досуга несовершеннолетнего. Ниже приведены симптомы употребления ПАВ, а также некоторые рекомендации, при соблюдении которых возможно уберечь ребенка не только от употребления наркотиков, но и спиртных напитков.

Симптомы употребления подростками наркотических веществ

Определить, употребляет ли Ваш ребенок наркотики или нет, достаточно сложно, особенно, если ребенок потребил наркотическое средство в первый раз или употребляет периодически. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине.

Первыестораживающие признаки употребления ПАВ:

1. Опынение без запаха спиртного;
2. Незнакомый странный запах от волос, кожи, выдыхаемого воздуха, одежды;
3. Нарушение сна: много спит или перестает спать;
4. Периодически много ест или совсем теряет аппетит;
5. Частые смены настроения, чрезмерная эмоциональность, которая может сменяться «уходом в себя», депрессией;
6. У ребенка постоянный насморк, он шмыгает носом и трет нос;
7. Замкнутость в отношениях с родителями, незаинтересованность происходящими событиями в семье;
8. Проведение свободного времени в компаниях асоциального типа;
9. Частые «зашифрованные» телефонные разговоры с неизвестными людьми;
10. Резкое снижение успеваемости, увеличение количества прогулов занятий;
11. Потеря интереса к обычным развлечениям, привычному времяпрепровождению, спорту, любимым занятиям;
12. Потеря старых друзей, не желание находить новых;
13. Постоянно просит денег, не говорит на что;
14. Долгое отсутствие дома, при этом из дома пропадают вещи;
15. Изменилась речь, появились неизвестные слова;
16. Избегает раздеваться даже на пляже, постоянно ходит в одежде с длинными рукавами, даже в летнее время;
17. Стремление все закрыть на ключ: комнату, ящики стола, шкапулки и пр.;

Среди вещей вас должносторажить обнаружение:

1. Папирос;
2. Кусочков фольги;
3. Закопченных ложек;
4. Шприцов;
5. Игл от шприцов;
6. Резинок для внутривенных инъекций;
7. Пузырьков с таблетками;
8. Ампул с лекарствами;
9. Пустых упаковок из-под лекарств;
10. Простых ампул;
11. Кусочков ваты с высохшим лекарством;
12. Бритвенных лезвий со следами белого порошка или бурой грязи;
13. Пузырьков с марганцовкой;
14. Бутылок с уксусом, ацетоном, пятновыводителем, другими химикатами.
15. Пластиковых бутылок с прожженными отверстиями (употребление наркотического средства - «гашиш», либо с прозрачной жидкостью без запаха (употребление психотропного вещества-натрий оксидутират));

Типичные признаки зависимости от наркотиков:

1. Следы инъекций по ходу вен;
2. Периодическая смена цвета глаз;

3. Слишком узкие или слишком широкие зрачки;
4. Неестественный блеск глаз;
5. Невнятная, растянутая речь, неуклюжие движения при отсутствии запаха алкоголя;
6. Рецепты на наркотические вещества;
7. Пакетики со странным содержимым: порошком, сушеными грибами, иностранными однотипными марками;
8. Используемое химическое оборудование, без проявления интереса к химии, групповые химические эксперименты.

Если Ваш ребенок стал употреблять наркотические средства и психотропные вещества не старайтесь собственными силами решить данную проблему, не кричите на него и не скандальте с ним. При обнаружении у подростка указанных признаков, необходимо обязательно обратиться к специалисту!

Название	Телефон
Уполномоченный по правам ребенка в Санкт-Петербурге - Агапитова Светлана Юрьевна Прием граждан - по предварительной записи. Обращение по почте, адрес 190000, Санкт-Петербург, BOX 1163 Электронная почта: admin@spbdeti.org , spbdeti@mail.ru Адрес приемной: Щербаков переулок д.1, Официальный сайт: http://www.spbdeti.org	Телефон для справок: 407-70-74 (телефон/факс)
Отдел по вопросам законодательности и правопорядка администрации Калининского района - Никичкин Аркадий Николаевич	291-46-20
Телефон доверия по проблемам наркологических заболеваний	714-42-10 круглосуточно
Телефон доверия для наркозависимых подростков и их близких «Взлетная полоса»	528-21-64 с 9 до 21 час кроме воскресенья
Телефон доверия по проблемам наркомании, ВИЧ/СПИДа, ИППП «Линия жизни»	325-48-47 круглосуточно
Служба экстренной психологической помощи «Телефон Доверия»	476-71-04 с 9 до 18 час кроме выходных
Экстренная психологическая помощь для детей и подростков «Гармония»	708-40-41 круглосуточно
Кризисная психологическая помощь для детей и подростков и их родителей	234-34-00, круглосуточно
Кризисный Центр помощи : женщинам (приют для женщин)	373-06-73 с 10 до 19 час
Служба социально-юридической помощи пострадавшим от насилия «Александра»	320-67-24 с 15 до 20, кроме воскресенья
Городской центр репродуктивного здоровья для детей и подростков «Ювента»	251-00-33 круглосуточно
Справочная служба медико- социальной помощи «Здоровье города» (информация по медучреждениям СПб)	712-09-03 круглосуточно
Телефон доверия ФСКН, по которому анонимно можно сообщить о преступлениях в сфере незаконного оборота наркотиков	275-06-51 круглосуточно (автоответчик)
Бюро госпитализации увезенных в больницу	595-80-68,595-89-29
Бюро регистрации несчастных случаев	278-00-55
Телефон доверия детского кризисного центра	371-61-10 круглосуточно
СКОРАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ	
Скорая медицинская помощь:	03
Наркологическая помощь (платно):	327-65-47
Старший дежурный скорой помощи города:	311-45-04

Некоторые рекомендации родителям (как сохранить авторитет)

Для сохранения хороших отношений с ребёнком и авторитета в его глазах:

Необходимо:

- ✓ Уделять особое внимание образованию.
- ✓ Устанавливать четкие, обоснованные границы дозволенного поведения.
- ✓ Соблюдать семейные правила всем членам семьи.
- ✓ Всегда внимательно выслушивать ребенка и уважать его чувства.
- ✓ Давать ребенку свободу в той степени, в которой он проявляет ответственность.
- ✓ Всячески поощрять ребенка за старание и хвалить за успехи.
- ✓ Понять и решить, какие жизненные ценности вы хотите передать своему ребенку, и как эти ценности были переданы вам вашими родителями.
- ✓ Стремиться к самосовершенствованию.
- ✓ Поступать так, как учите поступать ребенка.

Нельзя:

- ✓ Устанавливать правила на ходу.
- ✓ Постоянно менять основные правила.
- ✓ Использовать свою власть для подавления личности ребенка.
- ✓ Ругать и оскорблять ребенка.
- ✓ Применять физические наказания.
- ✓ Практиковать непоследовательность в словах и действиях

Правила конструктивного взаимодействия с детьми

- **Говорите о том, во что вы верите.**
У любого взрослого человека есть свои жизненные правила, принципы, убеждения, ценностные приоритеты. Если вы хотите, чтобы они стали для ваших детей образцом, нужно открыто говорить о том, во что вы верите. Дети должны знать о вашем отношении к Добру и Злу, к правде и лжи, к ответственности за свои поступки и т. п. Это чрезвычайно важно, так как авторитет родителей позволяет детям уже в раннем возрасте учиться принимать правильные решения. Очень важно также, чтобы проповедуемые вами истины подтверждались вашими делами, поведением, жизненной практикой.
- **Устанавливайте в доме четкие, обоснованные и разумные правила.**
Дети знают, что за нарушение семейных правил будут обязательно наказаны. Если же с детьми подобных разговоров не велось, необходимо сделать это как можно скорее. Очень важно привлечь детей в соавторы вырабатываемых в семье правил. Это не только воспитывает в ребенке ответственность, но и не позволит ему в дальнейшем считать наказание несправедливым. Семейные правила должны предусматривать самые разные случаи и ситуации, в которых может оказаться ребенок, будь он дома, в гостях или на вечеринке.
- **Не подвергайте своих детей искушению.**
Идеальный выход — полностью очистить дом от сигарет, пива и прочих алкогольных напитков. Лекарства храните в недоступных для детей местах.
- **Убеждайте своих детей в преимуществах активного деятельного образа жизни.**
Безделье, скука, отсутствие контроля становятся хорошей почвой для детской наркомании. Часто родители ссылаются на свою занятость, на физическую невозможность быть рядом со своими детьми каждую минуту. Но этого и не требуется. Нужно вместе с детьми выработать план повседневных занятий, интересных дел, которые наполняют смыслом и пользой каждый их день
- **Боритесь за здоровый образ жизни.**