

Наркомания – заболевание, возникающее в результате злоупотребления наркотическими веществами. Это психическая и физическая зависимость от наркотиков. Эта болезнь, которая практически не лечится.

**Признаки, которые должны
насторожить взрослых:**

- бледность кожи
- расширенные или суженные зрачки
- покрасневшие или мутные глаза
- замедленная речь
- частые простуды
- плохая координация движений
- следы от уколов, порезы, синяки
- свёрнутые в трубочку бумажки или фольга
- маленькие ложечки, капсулы, неизвестные таблетки, порошки

Изменения в поведении:

- нарастающее безразличие, высказывания о бессмыслии жизни
- уход из дома и прогулы в школе
- ухудшение памяти, невозможность сосредоточиться, падение успеваемости
- бессонница, чередующаяся с сонливостью
- болезненная реакция на критику, агрессивность, частая и резкая смена настроения
- необычные просьбы дать денег или появление сумм неизвестного происхождения
- пропажа из дома ценностей, книг, одежды

Донесите до детей, что:

- вслед за удовольствием от принятия наркотиков наступают сильнейшие физические муки;
- значительно страдает физическое здоровье;
- резко снижается интеллект;
- высок риск заражения СПИДом, другими инфекционными заболеваниями.

**ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ
НЕ ПОПАСТЬ В ЗАВИСИМОСТЬ
ОТ НАРКОТИКОВ - ЭТО
НИКОГДА ИХ НЕ ПРОБОВАТЬ!**

Телефоны помощи:

Управление федеральной службы РФ
по контролю за оборотом наркотиков
(круглосуточно) - 57-56-15
Тамбовская психиатрическая больница
(консультативный приём по наркологии) - 71-06-41



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

СНЮС: ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА

Снюс (или, как его называют в подростковой среде, «загубный табак») - бездымный табачный продукт, который выпускается в разных формах (пакетиках, леденцах и др.) и применяется как сосательный табак. В самой распространённой среди потребителей порции снюса содержится в 20-30 раз больше никотина, чем в сигарете. Именно поэтому зависимость от сосательного табака развивается быстрее и проявляется сильнее.

Внешние признаки употребления снюса:

- Ухудшение дыхательных функций
- Раздражение слизистой оболочки глаз
- Головные боли
- Учащённое сердцебиение
- Заложенность носа
- Першение в горле, кашель
- Раздражительность
- Потеря аппетита
- Головокружение и тошнота
- Ухудшение мыслительных процессов, памяти
- Снижение внимания

Рекомендации родителям по профилактике употребления снюс:

1. Общайтесь с ребёнком. Помните, отсутствие общения с вами заставит ребёнка обратиться к другим людям. Старайтесь выступать инициатором откровенного, открытого общения со своим ребёнком.

2. Умейте слушать! Изначально стройте диалог с ребёнком в позиции «Я мало говорю, я слушаю». Задавайте вопросы, интересуйтесь, спрашивайте о возможных способах реагирования в той или иной трудной ситуации.

3. Уделяйте внимание взглядам, чувствам и эмоциям ребёнка. Не осуждайте его и не спорьте с ним.

4. Помогите ему найти другие пути решения сложной для него ситуации.

5. Знайте его компанию. Вы должны быть в курсе, с кем общается ваш ребёнок, интересы его компании, увлечения, манеру общения. Приглашайте его друзей в гости, тем самым наблюдая, как проходят их беседы.

Помните, своевременное обращение за помощью к специалистам может спасти жизнь Вашему ребёнку!

Телефон помощи:

Единый всероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей (звонок на номер является бесплатным и анонимным для всех россиян) - 8-800-2000-122



НЕТ!