

далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период - постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь - своему ребенку.

#### **6. Помните, что ваш ребенок уникален**

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставит ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза - в увещательном, 50 - в обвинительном?...

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, угворов, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений!

Нужно время от времени распоряжаться собой полностью - то есть нужна своя доля свободы. Без нее - задохнется дух.

#### **7. Подскажите пример**

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ закономерно здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в «двойной морали». Помните, что ваше употребление, так называемых, «разрешенных» психоактивных веществ открывает дверь детям и для «запрещенных». Несовременные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого - и с вами не будет, если вы опоздаете и не увидите ребенка, а что вы обещаете?

## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО ПРОИЗОШЛО - ВАШ РЕБЕНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ?**

Соберите максимум информации. Вот три направления, по которым вам нужно выяснить все как можно точнее, полнее:

- все о приеме наркотиков вашим ребенком: что принят, мал, сколько, как часто, с какими последствиями, степень тяжести, осознание или неосознание опасности;
- все о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в наркотики;
- все о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку. Ни в каком случае не ругайте, не угрожайте, не бейте.

Бедой, которая стала горем для вас и всей семьи, по праву. Но исправить ситуацию можно, только если вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как вы раньше относились к другим неприятностям.

Меньше говорите - больше делайте. Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обвинения «посадить» ребенка, «сдать» его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению.

Не допускайте самолечения. Категорически советуйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения.

Если вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет алкоголь, наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу.

Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам, обязанным помочь вам:

### **Государственное бюджетное учреждение**

**«Курганский областной**

**наркологический диспансер»**

г. Курган, ул. Кирова, 78, телефон: 42-68-61

г. Курган, ул. 2-ая Часовая, 48

Наркологическое отделение

телефон: 44-38-56

Отделение неотложной наркологической помощи

телефон: 44-43-09

Департамент здравоохранения  
Курганской области

Государственное бюджетное учреждение  
«Курганский областной  
наркологический диспансер»



# **Защити своего ребенка от наркотиков**

**Здоровье ребенка** - самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики (далее ПАВ- психоактивные вещества). Данные мониторинга и социологические опросы свидетельствуют о высокой степени поражения личности общеобразовательных школ наркоманией, о низком качестве организации профилактической работы. По статистике, основной возраст первого знакомства с наркотическими средствами приходится на 14-17 лет (41%) и 15-17 лет (51%); в основном это курение марихуаны и гашиша, употребление ингалянтов, потребление алкоголя вместе с медикаментами.

#### **Причины:**

- любовь к известному (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);
- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т.д.;
- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть способом привлечения внимания;
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате эксперименты от скуки.

#### **ЗАДУМАЙТЕСЬ:**

- убогий, вороватый, жестокий, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически беззащитным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела;
  - мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти;
  - ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта; не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие - нет; что можно делать, а чего следует избегать.
- Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

### **1. Общайтесь друг с другом**

Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором открытого, открытого общения со своим ребенком.

### **2. Выслушивайте друг друга**

Умение слушать - основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним; не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо желательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являющиеся «тихими» в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Что ты об этом думаешь?»

### **3. Ставьте себя на его место**

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь с ним в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что с ним происходит. Если вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

### **4. Проводите время вместе**

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместную деятельность. Это обязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

### **5. Дружите с его друзьями**

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения стол пой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так



## Факторы, удерживающие подростков от употребления наркотиков:

- Внутренний самоконтроль и целеустремленность подростка.
- Привязанность к своим близким.
- Возможность активного участия в значимой деятельности.
- Успешность в овладении знаниями и умениями.
- Признание и одобрение со стороны окружающих.

Ребенок должен знать:

- о воздействии алкоголя, табака и наркотиков на организм;
- об опасности наступления комы или смертельной передозировки; как и почему возникает привыкание к наркотикам;
- почему наркотики особенно опасны для растущего организма; проблемы, которые алкоголь и другие наркотики создают не только для того, кто их употребляет, но и для его семьи.

**Пусть ваши дети учатся твердо произносить: "Нет!".**



## Где получить помощь?

Департамент здравоохранения  
Курганской области  
Государственное бюджетное учреждение  
«Курганский областной наркологический диспансер»  
г. Курган, ул. Кирова, 78,  
Подростковый наркологический кабинет  
т.: 8(3522) 46-64-54  
Шадринский филиал,  
г. Шадринск, ул. Герцена 30-А,  
т.: 8 (35253) 37718  
<http://www.kond45.ru>



ВНИМАНИЕ И ЛЮБОВЬ  
НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА  
ОТ  
НАРКОТИКОВ

# КАК УБЕРЕЧЬ

# ДЕТЕЙ

# ОТ НАРКОТИКОВ?

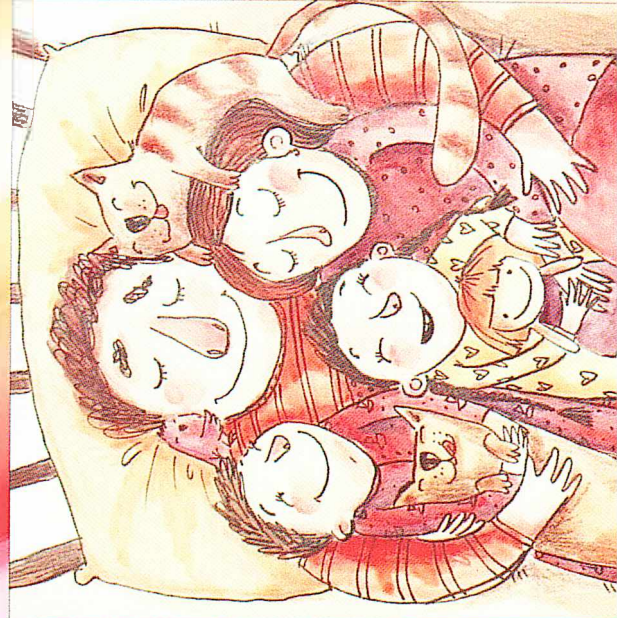


## Уважаемые родители!

Здоровье ребенка - самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять психоактивные вещества (ПАВ). Сегодня вашему ребенку могут предложить ПАВ в школе, в институте, во дворе.

До 60% школьников сообщают, что подвергнутся давлению со стороны сверстников, побуждающих их принимать алкоголь или наркотики. Вокруг слишком много наркотиков, чтобы успокаивать себя соображениями вроде: «С моим ребенком такого случиться не может».

Именно поэтому необходимо проводить работу по профилактике немедицинского потребления наркотических средств среди учащихся.



Цель профилактического медицинского осмотра это оказание помощи Вам и детям, быть может, пока эпизодически употребляющим наркотические средства и психотропные вещества. Такой осмотр – это своеобразный тест – индикатор.

# test

Участие в социально-психологическом исследовании поможет вам снять необоснованные подозрения в употреблении наркотиков, выявить скрытые тенденции нарушений поведения, поможет не упустить время и оказать помощь своему ребенку.



✓ Во-первых, подростков и их родителей информируют об участии в исследовании, и в любой момент могут отказаться принимать в нем участие – принцип **добровольности**. Обязательным условием для проведения тестирования является наличие добровольного информированного согласия в письменной форме, полученного от родителя (законного представителя), если ребенок младше 15 лет, либо от самого обучающегося, достигшего 15 летнего возраста.

✓ Во-вторых, исследование проводится **100% анонимно**, даже в случае принятия решения о включении подростка в так называемую "группу риска" происходят дальнейшие проверки, уже медицинского характера, учитывающие все этические требования.

✓ В-третьих, **конфиденциальность** сведений, полученных в результате проведения профилактического осмотра обучающихся, защита персональных данных, соблюдение врачебной тайны.



Государственное бюджетное учреждение  
«Курганский областной наркологический диспансер»  
г. Курган, ул. Кирова, 78, Подростковый наркологический кабинет  
т.: 8 (3522) 42-68-61 или 8 (3522) 42-54-54  
Шадринский филиал, г. Шадринск, ул. Герцена 30-А, т. 8 (35253) 3-77-18  
<http://www.kond45.ru>



# ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ



## ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

- бледность кожи;
- отек вокруг глаз; раздражительность;
- явное стремление избегать встреч со взрослыми членами семьи;
- расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза;
- замедленная речь;
- плохая координация движений;
- повышенная двигательная активность;
- частая и резкая смена настроения;
- плохая координация движений;
- ухудшение памяти;
- невозможность сосредоточиться;
- пропуски уроков;
- беспричинные уходы из дома;
- нарастающая скрытность и лживость; таинственные телефонные звонки;
- длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки;
- внешняя неопрятность;
- пропажа из дома ценных вещей и денег.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ?

- не паникуйте, если даже Ваш ребенок попросил наркотическое средство, это еще не значит, что он наркоман;
- не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями;
- не кричите, не бейте и не ругайте ребенка - это не поможет;
- постарайтесь оградить ребенка от «друзей-наркоманов»;
- поговорите с ребенком честно и доверительно, не начинайте разговор, пока не справитесь с Вашими чувствами;
- если ребенок не склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте, говорите о Ваших опасениях и переживаниях;
- объясните ребенку, что запрет на наркотики - это правило без исключений, которое действует всегда и везде: дома, у друга, в любом месте;
- объясните ребенку, что за употребление наркотических средств наступает административная и уголовная ответственность;
- предложите ребенку свою помощь;
- обратитесь за помощью к специалистам

## КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ!

**Задача взрослых, - сделать так, чтобы факторов защиты у ребенка стало больше:**

- укрепляйте семейные узы;
- уделяйте внимание поведению своих детей;
- познакомьтесь с друзьями, с которыми общается ребенок;
- интересуйтесь, как и где ребенок проводит свободное время;
- воспитывайте в ребенке самостоятельность, ответственность за свои действия и поступки;
- научитесь видеть мир глазами ребенка;
- воспитывайте в ребенке чувства собственного достоинства и самоуважения;
- формируйте у ребенка ценности здорового образа жизни.

Чтобы уменьшить факторы риска зависимого поведения для вашего ребенка, необходимо понимать, в какой среде он растет. Следуйте рекомендациям детских психологов о том, что и в каком возрасте должны смотреть и читать ваши дети, будьте чуткими и внимательными к их делам и проблемам особенно в подростковом возрасте, и не забывайте про самый эффективный пример —

**СОБСТВЕННЫЙ**

**ПОМНИТЕ! ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ ЗАМЕТИТЕ НЕЛАДНОЕ, ТЕМ ЛЕГЧЕ СПРАВИТЬСЯ С БЕДОЙ!**

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Постарайтесь общаться с ребенком. Если вы будете общаться с детьми как с лучшими друзьями, то ваши отношения могут значительно улучшиться.

Будьте готовы поговорить с ребенком тогда, когда ему это необходимо! Пусть для него станет очевидным тот факт, что его любят, ценят, уважают и поддерживают в трудную минуту.

Проводите время вместе. Очень важно устраивать с ребенком совместный досуг. Это может быть поход на стадион или поход в прогулку. Совместный просмотр телевизора, чаепитие.

Общайтесь с его друзьями. Друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка.

Показывайте пример своими поступками, а не нравоучениями.

Любите ребенка таким, какой он есть – попытка переделать его «под себя» приведет к разрыву отношений.

Ограничьте «свободу» временными рамками.

Знайте, что ребёнку опаснее даже однократного употребления наркотиков.

Для этого в беседах с ребенком всегда сравнивайте наркоманию с такими опасными заболеваниями как СПИД, туберкулез, гепатит, которыми можно заболеть даже после однократного употребления. Это способствует формированию защитного рефлекса у детей.

«Доверие и любовь важнее всего.

Старайтесь не устанать, любыми словами и действиями доносить до своего ребёнка:

- Я люблю тебя независимо ни от чего;

- Я не откажусь от тебя, не дам погибнуть.

«Знайте! Существует около 50 причин, по которым подросток начинает прием наркотиков и есть только три причины, которые могут остановить ребенка от приема наркотиков:

👉 Страх.

👉 Положительный пример родителей, взаимопонимание в семье.

👉 Положительный пример кумира.

## Где можно получить помощь?

ГБУ «Курганский областной наркологический диспансер»

📍 г. Курган, ул. Кирова, 78,

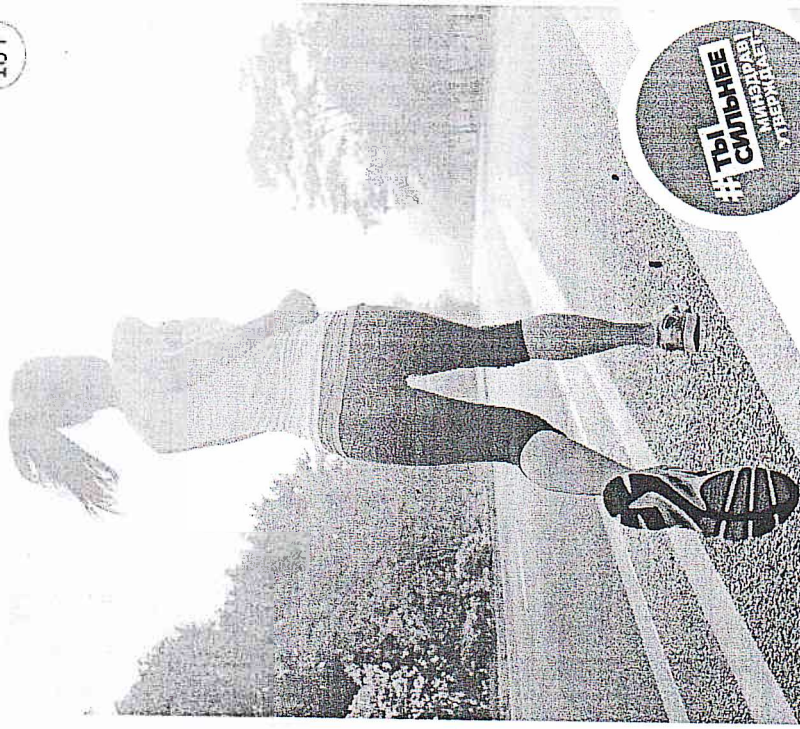
подростковый наркологический кабинет

📞 8 (3522) 46-64-54.

Анонимный телефон  
бесплатного консультирования

📞 8(3522) 42-85-90.

Звонки принимаются  
каждый вторник и пятницу  
с 14.00 до 16.00 часов.



# БЕГОМ ОТ НАРКОТИКОВ!

(памятка для родителей)



med-prof.kurgan-med.ru



mz.kurgan-med.ru



## ПРИЗНАКИ НАСЫВЛЯЮЩЕ НА ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИИМА РЕБЕНОМ НАРКОТИКОВ

### Физическое состояние:

- Следы укусов: мелкие красные точки, как пазилс в районе вен.
- Странные «посторонние» запахи от волос и одежды.
- Чрезмерно расширенные или суженные зрачки, отсутствие заметной реакции зрачка (сужение-расширение) при резкой смене освещенности.
- Частые синяки, порезы, ожоги от сигарет в районе вен.
- Внешний вид нездорового человека: бледность, отечность, покраснение глазных белков, коричневый налет на языке.
- Бессонница, повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью.
- Похудение, нарушение аппетита от полной потери до «приступов обжорства», постоянная жажда.
- Ребенка преследует насморк и кровотечения из носа, появились фурункулы.
- У подростка нарушена координация движений.

### Психические изменения:

- Потеря интереса к старым увлечениям: спорту, чтению, музыке, учебе.
- Снижение памяти.
- Позднее возвращение домой в необычном состоянии и стремлением незаметно лечь спать.
- Резко снизилась самооценка, ребенок всё время подавлен.
- Появление жаргонных слов. Выпрашивание денег.
- Частая смена настроения, раздражительность, агрессивность в обычных ситуациях.
- Замкнутость, нежелание общаться с родителями.
- Характерны: скрытость, лживость, хитрость.
- Неряшливость во внешнем виде.
- Пропажа из дома денег, ценностей, вещей.
- Высказывания о бессмысленности жизни.
- Потеря прежних друзей, а новых всячески пытается скрыть от вас.

### ЕСЛИ ДОМА НАЧАЛИ ПОЯВЛЯТЬСЯ:

- Порошки, таблетки, ампулы неизвестного происхождения.
- Пузырьки, флаконы, маленькие ложечки, шприцы, иглы, медицинские жгуты, бумажки и фольга, свернутые в трубочку.

### ЕСЛИ ИЗ ДОМА НАЧАЛИ ПРОПАДАТЬ:

Лекарства, уксус, марганцовка, сода, йод (все эти вещества могут использоваться при кустарном изготовлении наркотиков).

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если вы выяснили, что ваш ребенок употребляет наркотические вещества или только подозреваете – не паникуйте.

Сделайте самое необходимое:

- Проанализируйте факты, но не сообщайте их случайным людям.
  - Быстрее обратитесь к специалистам-наркологам за консультацией и необходимым лечением.
  - Помните, что возможно анонимное консультирование родителей со специалистом и без ребенка.
  - Не обвиняйте, а поймите ребенка. Не время для разборок, кто виноват. Не обвиняйте ни его, ни себя, это лишь повредит спасению.
  - Соберите максимум информации:
    - всё о приёме наркотиков вашим ребенком: что принимал (принимает), сколько и как часто;
    - все о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в употребление наркотиков;
    - всё о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку.
  - Не стесняйтесь, не бойтесь обращаться за помощью. Но ни к кому поало! Не рассчитывайте, что победите наркоманию лишь собственными усилиями.
  - Будьте тверды. Не отступайте. Начинать реально действовать с поддержкой тех, кто может вразумить и помочь – наркологи, психиатры, полиция, телефон доверия.
- Помните! Наркомания возникает не сразу. Она развивается в течение одного-трех месяцев. В это время ваш ребенок еще не ежедневно принимает наркотики, и если вы это вовремя заметите и обратитесь за помощью, болезнь можно будет остановить.**





## Десять способов сказать

### НЕТ!

- Эта дрянь не для меня.
- Не сегодня и не сейчас.
- Есть увлечения и покруче.
- Я в «завязке».
- Нет уж, у меня и так вагон неприятностей.
- Я уже пробовал – это мурал!
- Ты что?! У меня аллергия!
- Мои мозги мне пока не лишние.
- Я не хочу умственно отсталых детей.
- Я не тороплюсь на тот свет.

Каждый наркоман неизбежно становится преступником. Ему ведь надо принять определенную дозу наркотика, чтобы прекратить страдания, а денег нет, значит, надо воровать. И поладит он в тюрьму, это только дело случая и времени.

Через иглу или беспорядочные половые связи вы можете заболеть СПИДом, гепатитом, венерическими заболеваниями.

### ЧТО ВПЕРЕДИ?

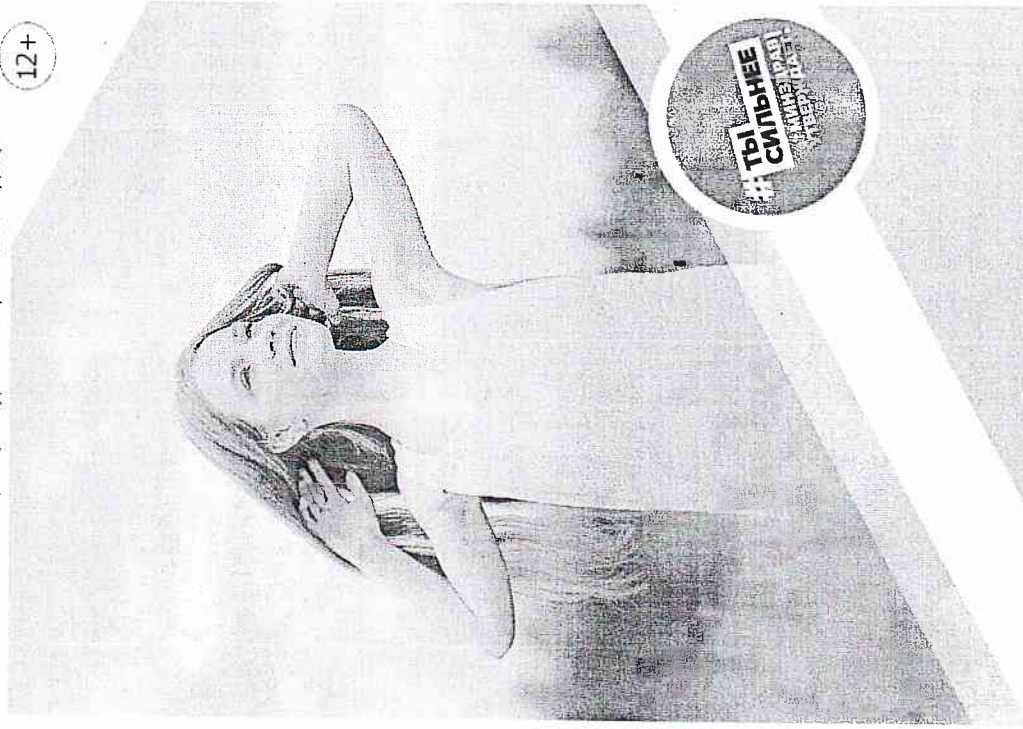
Страх и презрение близких.  
Обнищание и разорение семьи.  
Отставание от сверстников в умственном и физическом развитии.

### ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ?

**Впервые,** реши для себя, раз и навсегда, будешь ли в твоей жизни наркотики.  
**Во-вторых,** научись отказываться от того, что тебе не нужно.  
**В-третьих,** если ты чувствуешь, что самому тебе не справиться, подумай, кто бы мог тебе помочь. И не паникуй.



ЕСЛИ ТЫ ЗАХОЧЕШЬ – ОБЯЗАТЕЛЬНО  
НАЙДЕШЬ ВЫХОД!



# Я ВЫБЫРАЮ ЖИЗНЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ!

ГБУ «Курганский областной  
наркологический диспансер»

г. Курган, ул. Кирова, 78,  
подростковый наркологический кабинет

8 (3522) 46-64-54.

Анонимный телефон  
бесплатного консультирования

8 (3522) 42-85-90.

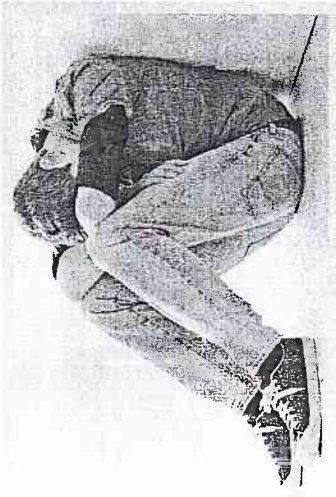
Звонки принимаются  
каждый вторник и пятницу  
с 14.00 до 16.00 часов.

## ЧЕМ СРАВНИ НАРКОТИК

Действие наркотика похоже на действие алкоголя, но есть между ними и серьёзная разница. Сегодня можно выпить рюмку водки, а завтра забыть о ней и заниматься другими делами.

Наркотик же не отпускает от себя и не даёт времени на размышление. Он очень быстро встраивается в обменные процессы организма и становится необходимым элементом, как воздух. Достаточно принять несколько доз, и человек становится рабом наркотика.

Наркотик быстро ставит крест на прежней жизни человека и пускает её по своему сценарию – сценарию болезни, сценарию беды.



## ОНИ РЯДОМ С ТОБОЙ

Ты видел этих мальчиков и девочек, сидящих на корточках у подъезда с тоскливыми недобрыми глазами. Они носят одежду с длинными рукавами, чтобы не показывать следы от уколов, они часто прячут глаза, чтобы не видели их зрачков. Почти всё своё время они проводят в поисках денег на очередную дозу. Если поговорить с ними откровенно, они расскажут тебе, что их жизнь – это жизнь «зомби» от укола до

укола, их жизнь – это кровь, грязь и боль. Некоторые из них могут бравировать своими «улётами», своим знанием жизни, но **каждый из них втайне завидует тебе, потому что они – рабы своей болезни, а ты свободен.**

## КОМУ ЭТО ВЫГОДНО?

Есть люди, которые очень хотят, чтобы ты стал наркоманом. Они не показывают своих лиц и не рассказывают о своих планах, но их послышные с пакетиками наркотиков, возможно, уже ходят рядом с тобой. Они знают твои слабые места. Они могут сыграть на твоём любопытстве или чувстве товарищества.



Они могут оказаться рядом, когда тебе будет тяжело и предложить помощь. Они даже могут попытаться угрожать тебе. У них есть много способов склонить тебя к наркотикам. Ты им нужен.

Твоя беда должна стать их прибылью. Твоя болезнь должна обеспечить им красивую жизнь.

**Сегодня ты независим от них. Но завтра, когда ты опустишься, они выжмут всё до капли из тебя и из твоих близких.**

## «НЕЖИВЫЕ НАРКОТИКИ»

Некоторые наркотики, например, гашиш, называются «легкими». Считается, что можно курить «травку» пока она доставляет удовольствие и бросить, когда налает

Можно. Только не всем это удаётся. В отличие от «тяжелых» наркотиков, которые за несколько уколов превращают человека в раба, «легкие» наркотики действуют медленнее и коварнее.

За первой сигаретой будет вторая, за десятой – двадцатая, и скоро наступит момент, когда ты вдруг почувствуешь, что уже не можешь без них обходиться.

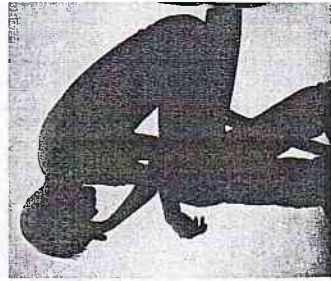
И это ещё полбеды. **Самое страшное впереди. Коварство «легких» наркотиков в том, что они открывают дорогу всем остальным.** Спроси наркомана – инвалида, крепко сидящего на игле, и он, почти наверняка, тебе расскажет, что начал с «травки» или таблеток.

## ЧТО НАРКОТИК МОЖЕТ СДЕЛАТЬ С ТОБОЙ?

За «удовольствие» приходится платить – это знают все. А тому, кто пристрастился к наркоту, приходится платить особенно дорого. **Этот список – часть того, чем расплачивается наркоман за свою привязанность.**

• Организм начинает быстро стареть, так как при приёме наркотиков уничтожаются витамины и минеральные вещества, необходимые для жизнедеятельности.

• Появляется одышка, и в 16 лет уже трудно подняться на 5 этаж. Выпадают зубы, волосы, ломаются ногти, болят кости, так как не хватает кальция, фосфора, витамина А.

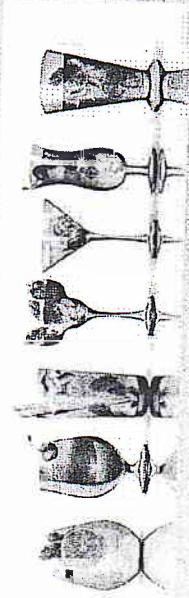


**Помните, что от начала приёма наркотиков до смерти проходит, в лучшем случае, 8-9 лет!**

Все это приводит к низкой успеваемости, нарушениям дисциплины и другим проблемам.



### ! ПРАВДА О «МОЛОДЕЖНЫХ НАПИТКАХ»



**Пиво.** Существует ошибочное мнение, что пиво – это «легкий», безвредный напиток. А ведь по содержанию алкоголя четыре литра приравняются к бутылке водки! Поэтому пиво приводит к алкоголизму своих «поклонников» с таким же успехом, как и крепкие алкогольные напитки. Известно, что пивной алкоголизм гораздо опаснее водочного, так как зависимость формируется быстрее и труднее поддается лечению. При начале систематического употребления алкоголя (пива) в 11-12 лет

симптомы алкоголизма могут сформироваться к 14-15 годам. Для подростка и 2 бутылки пива в месяц – это уже опасная система!

**Сладкие слабоалкогольные коктейли в баночках очень популярные в подростковой среде** – настоящая гремучая смесь из сахара, красителей и спирта. В результате употребления организм получает двойной удар: по мозгу бьет алкоголь, по поджелудочной железе – сахар, который в большом количестве содержится в напитке (в одной баночке содержится примерно 4-5 чайных ложек сахара), что может привести в дальнейшем к сахарному диабету 2-го типа. Нередко в таких баночках содержится и кофеин (доза кофеина равносильна 3-4 чашкам кофе), негативно влияющий на нервную и сердечно-сосудистую системы. Находящееся постоянно под сильной нагрузкой сердце просто может не выдержать и остановиться...

**ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ, СИЛЬНЫМИ И КРАСИВЫМИ – НИКОГДА НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ!**

#### АДРЕСА ПОМОЩИ:

- ГБУ «Курганский областной наркологический диспансер» по адресу: г. Курган, ул. Кирова, 78, подростковый кабинет тел. 8(3522) 46-64-54.
- Анонимный телефон бесплатного консультирования: 8(3522) 42-85-90. Звонки принимаются каждый вторник и пятницу с 14.00 до 16.00 часов.
- Горячая линия справочной службы «Здоровая Россия»: 8-800-200-0-200. Звонки бесплатные.

Департамент здравоохранения Курганской области  
ГКУ «Курганский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

**ХОТИТЕ ОСТАВАТЬСЯ (12+) ЗДОРОВЫМИ И УСПЕШНЫМИ-**



# ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ!

(памятка для подростков)