

# ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

## Симптомы употребления подростками алкоголя.

### 1. Физиологические признаки:

Алкогольная зависимость имеет специфические симптомы, которые не спутаешь с чем-то другим. Поэтому если молодой человек прибегает к употреблению алкогольных напитков, меняется его физическое состояние:

- С периодичностью появляется запах спиртного изо рта;
- Речь становится невнятной;
- Начинает набирать или терять вес;
- Замедляются рефлексы, нарушается координация движения, пошатывание при ходьбе;
- Покраснение кожных покровов, на них появляются заметные высыпания, волосы секутся и выпадают;
- Периодически появляется головная боль, повышенная усталость, плохое самочувствие;
- Снижение иммунитета — частые респираторные заболевания.



### 2. Поведенческие признаки:

Если у подростка вдруг резко изменилось поведение, это может быть первым признаком формирования алкогольной зависимости. Однако поведенческие признаки нужно рассматривать вместе с физическими, ведь они могут быть предвестниками таких психологических нарушений как депрессия, психоз, шизофрения или просто признаком сильной усталости. Рассмотрим поведенческие признаки подростка, злоупотребляющим алкоголем:

- Снижение успеваемости в школе, колледже, потеря интереса к прежним хобби и увлечениям;
- Заметная агрессия, постоянные конфликты со сверстниками и в семье;
- Резкая смена настроения (от беспричинного гнева до эйфории или апатии), нарушения в концентрации внимания, памяти.
- Подросток забывает о правилах гигиены и никак не ухаживает за своей внешностью;
- Появление новых подозрительных друзей и знакомых;
- Скрытность и проявление агрессии на вопросы взрослых, юноша или девушка часто сбегает из дома, перестают общаться с близкими.

**Если Вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет алкогольные напитки:**

1. Не паникуйте! Ваши действия должны быть обдуманы и взвешены. Ни в коем случае не откладывайте решение проблемы. Нужно спокойно разобраться, чем вы можете помочь ребенку в данный момент и начать действовать.
2. Не ругайте и не наказывайте ребенка. Нотации и ссоры не помогут. Ваша задача – наладить контакт с ребенком, а не оттолкнуть от себя. Покажите свое твердое отрицательное отношение к наркотикам, но при этом избегайте раздражения и скандалов.
3. Не начинайте разговор, если ребенок находится под воздействием алкоголя – это бессмысленно. Дождитесь, когда он полностью придет в себя.
4. Не делайте контроль над употреблением алкоголя самоцелью: запирать ребенка на ключ, отсылать его в другой город, отбирать деньги – все это лишь отсрочивает употребление, но не приводит к полному отказу от алкоголя.
5. Не считайте, что ребенок стал болен алкогольной зависимостью только из-за собственной распушенности – корни болезни могут находиться намного глубже.
6. Не в Ваших силах быстро все изменить. Самое сложное – признать,

что Ваш ребенок все равно будет действовать, как посчитает нужным. Но при этом он должен знать: ответственность за свой образ жизни и за последствия своей болезни

7. Не пытайтесь бороться в одиночку – обычно это бесполезно. Обязательно проконсультируйтесь с психиатром-наркологом. Консультация ничем не грозит Вашему ребенку, поскольку может быть анонимной.

**Уважаемые родители! При возникшем у Вас подозрении на употребление алкоголя Вашим ребенком необходимо срочно обратиться на консультацию к специалисту!!!**

**Полную информацию о том, где получить помощь и как построить беседу с ребёнком, если вы подозреваете его в употреблении ПАВ, можно обратившись к медицинским психологам по телефону доверия ГБУЗ СК «Краевой клинический наркологический диспансер»:**

**8-962-442-80-38  
42-80-38**



**г. Ставрополь**  
ул. Доваторцев, 54  
Тел. 77-82-84, 77-61-16  
E-mail: kknd26@yandex.ru

**г. Пятигорск**  
Ул. Красная, 4 А  
Тел. (87933) 9-10-99  
E-mail: pfkknd@mail.ru

**г. Ессентуки**  
ул. Маркова, д.19  
Тел. (87934) 7-60-36  
E-mail: narkoessentuki@mail.ru

**г. Минеральные Воды**  
пос. Анджиевский,  
ул. Заводская, 32  
тел. (87922) 4-44-90  
E-mail: narkologia@mail.ru



## Симптомы употребления подростками новых синтетических наркотиков

- Пропулы в школе, частные уходы из дома;
- Неопрятность в одежде;
- Смена круга общения, появление жаргонов в речи;
- Потеря интереса к обучению, спорту и привычным увлечениям;
- Частые обманы, изворотливость, лживость;
- Постоянные просьбы или требования дать денег;
- Пропажа ценностей, денег, одежды и т.д.
- Избегание общения с родителями, резкая смена настроения;
- Снижение или увеличение аппетита;
- Следы от уколов, порезы;
- Сильно расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- Замедленная, несвязная речь;
- Беспочинное возбуждение, либо многочасовой сон.

## Косвенные признаки употребления

• наличие в вещах ребёнка второго телефона, шприца (в том числе и без иглы), сигарет, папирос, пипеток, капсул, пузырьков, флаконов с различными веществами: маслянистой жидкостью (прозрачной или цветной), порошком (мелкокристаллизованным, как мука, так и крупнокристаллизованным, как сахар).



## ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

1. Прежде всего, не поддавайтесь панике, внимательно наблюдайте за ребенком, доверительно поговорите с ним.
2. Соберите максимум информации для себя:
  - всё о приеме ПАВ вашим ребенком;
  - об обществе или компании, с которым общается ваш ребенок;
  - где можно получить рекомендации, консультацию, помощь, поддержку
3. Если подозрения подтверждаются, не оттягивайте «момент истины». Чем раньше вы обратитесь за помощью, тем лучше.
4. Ни в коем случае не угрожайте, не бейте ребенка.
5. Сообщите Вашему ребенку о своих подозрениях, при этом старайтесь его не обвинять.
6. Наберитесь терпения и спокойно объясните ему, что не одобряете его выбор, дайте ему полную информацию о том, что его ждет в будущем, если он откажется от помощи. Постарайтесь спокойно выяснить причину желания употребить ПАВ.
7. Ваша задача найти с Вашим ребенком общий язык, быть ему опорой и поддержкой в трудной и, как правило, непонятной для него жизненной ситуации.
8. Не допускайте самолечения
9. Не пытайтесь бороться в одиночку, обратитесь за помощью к специалистам (врачу-психиатру-наркологу, клиническому психологу, психотерапевту).



Наш телефон доверия

8-962-442-80-38; 42-80-38

Министерство здравоохранения  
Ставропольского края



Здоровье детей – в ваших руках!

Куда Вы можете обратиться за помощью:  
ГБУЗ СК «Краевой клинический наркологический диспансер»

г. Ставрополь

ул. Доваторцев, 54, Тел. 77-51-50

E-mail: kknnd26@yandex.ru

г. Пятигорск

Ул. Красная, 4 А, Тел. (87933)9-10-99

E-mail: pfkknnd@mail.ru

г. Ессентуки

ул. Маркова, д.19, Тел. (87934) 7-60-36

E-mail: narkoessentuki@mail.ru

г. Минеральные Воды

пос. Анджиевский, ул. Заводская, 32

тел. (87922) 4-44-90; E-mail: narkologia@mail.ru



Все виды наркологической (лечебно-консультативной) помощи для детей и подростков осуществляются на безвозмездной основе (бесплатно), по желанию родителей - АНОНИМНО

Мы готовы оказать вам помощь и поддержку в укреплении здоровья ваших детей.

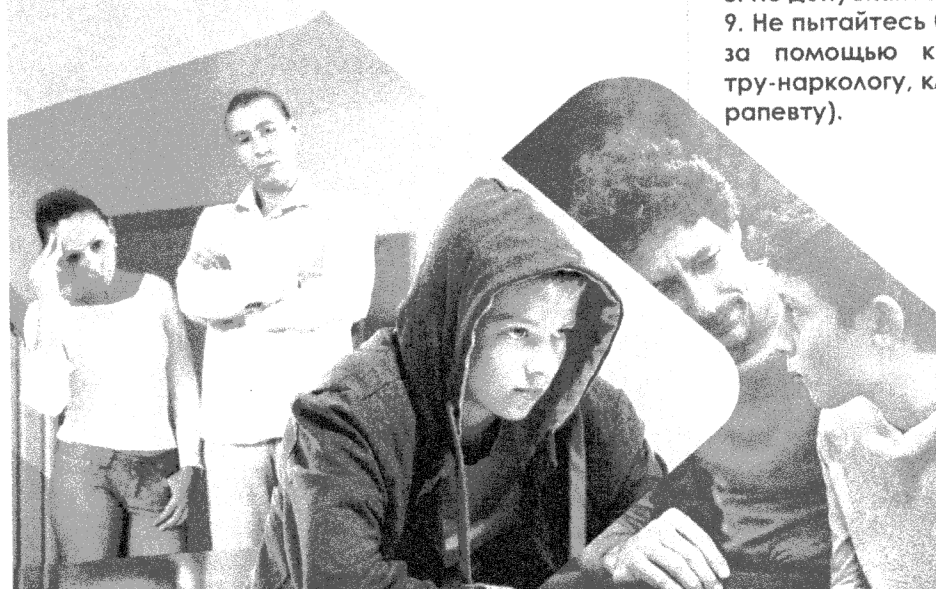
Также внимательно следите за тем, какие лекарственные препараты принимает ребёнок. Всё чаще среди подростков встречается так называемая «аптечная наркомания» - употребление различных лекарств с немедицинской целью для достижения одурманивающего эффекта. Сюда могут входить не только психотропные препараты, но и обычные лекарственные средства, свободно отпускающиеся в аптеках. Употребляют их как правило в больших дозах и/или не по инструкции.

Более подробную информацию об «аптечных наркотиках»

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### Симптомы употребления подростками новых синтетических наркотиков

- Пропулы в школе, частные уходы из дома;
- Неопрятность в одежде;
- Смена круга общения, появление жаргонов в речи;
- Потеря интереса к обучению, спорту и привычным увлечениям;
- Частые обманы, изворотливость, лживость;
- Постоянные просьбы или требования дать денег;
- Пропажа ценностей, денег, одежды и т.д.
- Избегание общения с родителями, резкая смена настроения;
- Снижение или увеличение аппетита;
- Наличие шприца, капсул, пузырьков, флаконов с маслянистой жидкостью, сигарет, папирос;
- Следы от уколов, порезы;
- Сильно расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- Замедленная, несвязная речь;
- Беспричинное возбуждение, либо многочасовой сон.



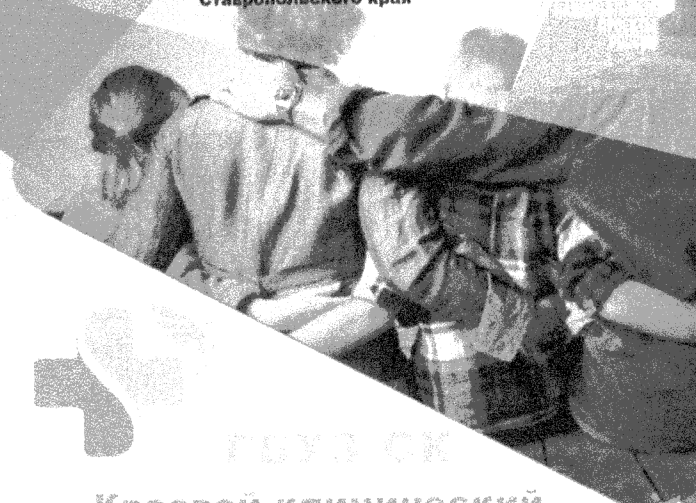
## ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

1. Прежде всего, не поддавайтесь панике, внимательно наблюдайте за ребенком, доверительно поговорите с ним.
2. Соберите максимум информации для себя:
  - всё о приеме ПАВ вашим ребенком;
  - об обществе или компании, с которым общается ваш ребенок;
  - где можно получить рекомендации, консультацию, помощь, поддержку
3. Если подозрения подтверждаются, не оттягивайте «момент истины». Чем раньше вы обратитесь за помощью, тем лучше.
4. Ни в коем случае не угрожайте, не бейте ребенка.
5. Сообщите Вашему ребенку о своих подозрениях, при этом старайтесь его не обвинять.
6. Наберитесь терпения и спокойно объясните ему, что не одобряете его выбор, дайте ему полную информацию о том, что его ждет в будущем, если он откажется от помощи. Постарайтесь спокойно выяснить причину желания употреблять ПАВ.
7. Ваша задача найти с Вашим ребенком общий язык, быть ему опорой и поддержкой в трудной и, как правило, непонятной для него жизненной ситуации.
8. Не допускайте самолечения
9. Не пытайтесь бороться в одиночку, обратитесь за помощью к специалистам (врачу-психиатру-наркологу, клиническому психологу, психотерапевту).

Полную информацию о том, где получить помощь и как построить беседу с ребёнком, если вы подозреваете его в употреблении ПАВ, можно обратившись к медицинским психологам по телефону доверия ГБУЗ СК «Краевой клинический наркологический диспансер»:

**8-962-442-80-38**  
**42-80-38**

Министерство здравоохранения  
Ставропольского края



### «Краевой клинический наркологический диспансер»

Здоровье детей – в ваших руках!

Все виды наркологической (лечебно-консультативной) помощи для детей и подростков осуществляются на безвозмездной основе (бесплатно), по желанию родителей - АНОНИМНО

Мы готовы оказать вам помощь и поддержку в укреплении здоровья ваших детей.

Куда Вы можете обратиться за помощью:  
ГБУЗ СК «Краевой клинический наркологический диспансер»

г. Ставрополь

ул. Доваторцев, 54, Тел. 77-51-50  
E-mail: kknd26@yandex.ru

г. Пятигорск

Ул. Красная, 4 А, Тел. (87933)9-10-99  
E-mail: pfkknd@mail.ru

г. Ессентуки

ул. Маркова, д.19, Тел. (87934) 7-60-36  
E-mail: narkoessentuki@mail.ru

г. Минеральные Воды

пос. Анджиевский, ул. Заводская, 32  
тел. (87922) 4-44-90; E-mail: narkologia@mail.ru

Наш сайт: kknd26.ru

Благодарим за доверие!



**Свободу и здоровье  
по-настоящему ценишь**

**только тогда, когда их не хватает**

**Чем раньше сделать шаг в работе  
над собой, тем выше шанс сохранить  
своё будущее**

**Мы поможем в трудную минуту**

**ЗВОНИТЕ**

**8 (962)442-80-38**

**Бесплатная анонимная консультация**



**Обратиться за помощью вы можете:**

**г. Ставрополь**

Ул. Доваторцев, 54.

ГБУЗ СК «Краевой клинический  
наркологический диспансер»

E-mail: [kknd26@yandex.ru](mailto:kknd26@yandex.ru)

тел. 77-82-84, 77-61-16

Тел. неотложной помощи 77-51-50

Веб-сайт: [kknd26](http://kknd26)

**г. Минеральные Воды**

пос. Анджиевский, ул. Заводская, 32

ГБУЗ СК «Краевой клинический  
наркологический диспансер»

E-mail: [narkologia@mail.ru](mailto:narkologia@mail.ru)

тел. (87922) 4-44-90

**г. Пятигорск**

Ул. Красная, 4 А.

ГБУЗ СК «Краевой клинический  
наркологический диспансер»

E-mail: [pffknd@mail.ru](mailto:pffknd@mail.ru)

тел. (87933) 9-10-99

**г. Ессентуки**

ул. Маркова, д.19

ГБУЗ СК «Краевой клинический  
наркологический диспансер»

E-mail: [narkoessentuki@mail.ru](mailto:narkoessentuki@mail.ru)

тел. (87934) 7-60-36

ГБУЗ СК

Краевой клинический  
наркологический диспансер



**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

**ПО ВОПРОСАМ ХИМИЧЕСКОЙ  
ЗАВИСИМОСТИ**

**428-038**



Здоровье - это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не жалеть времени, сил и трудов, поскольку жизнь без него становится нестерпимой.

Попав в химическую зависимость, теряется не только физическое здоровье, но и меркнут радость, счастье, мечты, гибнет своё «Я». Не редки моменты отчаяния и чувства безысходности, которые испытывают не только зависимые, но и их близкие.

В таких ситуациях особенно нужна помощь и поддержка. По телефону доверия Вы сможете выразить свои чувства, мысли, не боясь давления или осуждения.

Позвоните, если Вам необходимо:

- Выговориться, снять напряжение;
- Получить психологическую консультацию по теме зависимости;
- Получить информацию по волнующим Вас вопросам.

Вы можете быть в полной уверенности, что разговор останется в тайне.



Химическая зависимость - это болезненная потребность в определённых веществах. Данное пристрастие становится для человека жизненной необходимостью и в последствии уничтожает волю человека и вероятность вернуться к полноценной жизни.

Позвонив на телефон доверия, у Вас есть шанс не дойти до этой стадии

Они его упустили

По официальным данным медицинской статистики в Ставропольском крае зарегистрировано:



## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ.**

Уважаемые родители!

Во всем мире наблюдается рост злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ), среди различных возрастных групп и слоев населения. По данным социологических исследований, средний возраст приобщения к употреблению ПАВ в России 15-17 лет, каждый год число употребляющих в этом возрасте, постоянно увеличивается. Все больше детей начинают употреблять психоактивные вещества в возрасте от 9 лет до 13 лет. В молодежной среде наибольшее число потребителей ПАВ в возрасте от 16 до 30 лет.

**Факторами риска употребления психоактивных веществ могут быть:**

- личностные особенности (неуверенность в себе, заниженная самооценка, колебания настроения, неприятие социальных норм, ценностей и т.д.);
- высокий уровень семейного стресса, семейная нестабильность;
- употребление родителями психоактивных веществ;
- общение со сверстниками, употребляющими психоактивные вещества, отсутствие устойчивости к их негативному влиянию;
- неумение выбирать здоровые альтернативы;
- отсутствие ответственности за свое поведение.

**К причинам начала потребления психоактивных веществ можно отнести следующие:**

- желание не отставать от компании, быть "как все";
- любопытство, интерес;
- неспособность контролировать свои эмоции, разрешать конфликты;
- неумение самостоятельно принимать ответственные решения.
- желание быть "плохим" в ответ на постоянное давление со стороны родителей; □

**Основные клинические признаки потребления ПАВ.**

Будьте внимательны к поведению подростка, стоит насторожиться, если без видимых причин проявляются:

1. Резкие перепады настроения, от полной апатии до безудержной энергичности. Приступы раздражительности, агрессивности, плач без повода или смех;
2. Изменение ритма сна (в течение дня подросток может быть вялым, медлительным, буквально засыпать на уроках);
3. Меняется манера еды (отказывается от еды, ссылаясь на отсутствие аппетита, или наоборот готов съесть большое количество пищи).

4. Зрачки могут быть очень узкими ("игольное ушко") или очень широкие ("тарелки"), почти не реагируют на свет.

5. Слезы, слезотечение, насморк, которые внешне напоминают симптомы гриппа.

6. Сухость во рту, появляется привычка сплевывать.

7. Наличие следов от инъекций в области локтевых сгибов, предплечий, кистей рук, раздражений на коже, слизистых. Нередко подростки носят в любую погоду одежду с длинными рукавами.

8. Поглаживания тела, потягивания, желание распрямиться, происходит из-за скованности мышц, болей в суставах, головной боли.

9. Внезапная мышечная слабость вплоть до потери сознания с судорогами;

10. Учащенный пульс, повышение артериального давления;

11. Внезапно возникающая тревога, беспокойство (панические атаки);

12. Головокружение, тошнота, рвота, нарушение ориентации в пространстве;

13. Наступает полное безразличие к внешнему виду. Одежда, тело могут быть грязными, иметь странный запах, подростка трудно заставить помыться. На теле имитируются наколки, появляются странные прически.

14. Появляется скрытность, снижение учебной мотивации (падает интерес к учебе, прежним увлечениям, частые пропуски занятий, ухудшается успеваемость);

15. Общение с прежними друзьями прекращается или сводится к минимуму, появляются новые подозрительные друзья;

16. Меняется манера разговора, на вопросы отвечает после длинных пауз, дает уклончивые ответы. При разговоре по телефону пользуется отрывочными фразами: "Где? Когда? Сколько?";

17. В речи появляется обилие сленга;

18. Появление у подростка довольно больших денежных средств, исчезновение из квартиры вещей, ценностей.

**Алгоритм действий родителей при подозрении несовершеннолетнего в употреблении психоактивных веществ необходимо:**

- Не оставляйте без внимания подозрения педагогов в употреблении вашим ребенком ПАВ;

- Откровенно и доверительно поговорить с ним о своих опасениях, подозрениях. Необоснованные обвинения в употреблении могут нанести психологическую травму и привести к противоположному эффекту;

- Сохранять искренность и доброжелательность в общении.



-В аптечной сети можно приобрести экспресс-тесты для определения наличия психотропных веществ в биологических средах.

-Помните: химическая зависимость не проходит сама собой, угрозами, угрозами вы не сможете заставить ребенка отказаться от употребления ПАВ.

-Обратитесь на анонимную консультацию к специалисту (врачу-психиатру-наркологу) с ребенком или самостоятельно, если отказывается идти.

Консультирование врачом психиатром-наркологом осуществляется в присутствии родителей либо их законных представителей. Оно направлено на выявление предрасположенности к развитию наркологических расстройств, в целях формирования у них приверженности к ведению здорового образа жизни, отказа от потребления алкоголя, наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача, при необходимости побуждения к лечению и медицинской реабилитации. Врач-психиатр-нарколог назначает обследование, с применением методов лабораторной диагностики, консультацию медицинского психолога.

**В случае развития острых состояний у подростков (в результате употребления психоактивных веществ), вызвать скорую помощь.**

**ЗА ПОМОЩЬЮ ВЫ МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ:**

**ГБУЗ СК «Краевой клинический наркологический диспансер»**

**г. Ставрополь**

г. Ставрополь, Юго-западный район, ул. Доваторцев, 54.

E-mail: [kknd26@yandex.ru](mailto:kknd26@yandex.ru)

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

**г. Минеральные Воды**

Минераловодский городской округ, пос. Анджиевский, ул. Заводская, д. 32

Тел. (87922) 4-44-90, факс 8 (87922) 4-44-90, 4-35-33.

**г.Ессентуки**

г. Ессентуки, ул. Маркова, д.19

Тел./факс 8 (87934) 4-15-28, 7-60-36, 4-15-29.

**г. Пятигорск**

г. Пятигорск, ул. Красная, д. 4 «А»

Тел./факс 8 (87933) 9-10-99, 3-41-94.

**А так же в кабинет врача-психиатра-нарколога районной больницы, расположенной на территории Вашего муниципального образования**