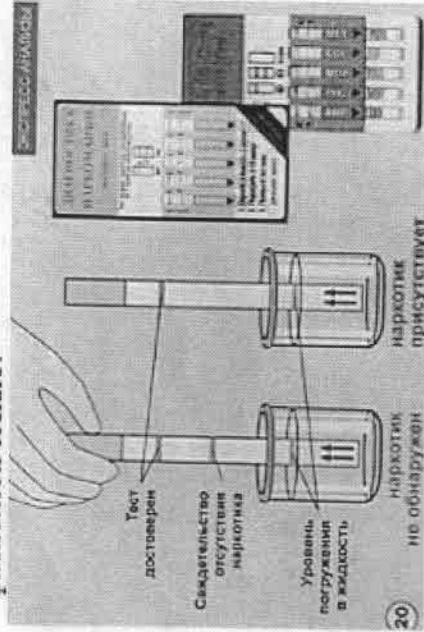


## Как узнать, употребляет ли ребёнок наркотики?

Пожалуй, это один из самых важных вопросов для родителей и учителей. Причем, это касается не только «трудных детей», поскольку наркоманами становятся и вполне благополучные юноши и девушки.

Конечно, лучше всего сделать лабораторные анализы крови, мочи, слюны на содержание наркотиков. Это самый надежный способ. Но не всегда есть возможность обратиться в соответствующую лабораторию. Правда, сейчас в аптеках появились в продаже так называемые «экспресс-тесты» на наркотики. Значит, надо ориентироваться на те же признаки и симптомы, которые выявлены специалистами в процессе наблюдений за поведением наркоманов. В литературе существует две основные группы таких признаков: поведенческие и физиологические.



## Поведенческие признаки употребления наркотиков:

- 1) нарастающая скрытность ребенка. Часто она сопровождается уменьшением количества и увеличением продолжительности «гуляний», когда ребенок уходит из дома в то время, которое раньше проводил в семье или за уроками;
- 2) появляется сонливость или, наоборот, бессонница;
- 3) падает интерес к учебе или к привычным увлечениям;
- 4) ухудшается память и внимание, снижается успеваемость;
- 5) увеличиваются финансовые запросы, и молодой человек активно ищет пути их удовлетворения, выпрашивая деньги во все возрастные количества;
- 6) появляются новые подозрительные друзья или поведение старых приятелей становится подозрительным;
- 7) ребенок становится изворотливым, лживым, уходит от ответов на прямые вопросы;
- 8) наконец, можно заметить следы инъекций (т.е. уколов) по ходу вен на руках. Наркозжигатель может тот факт, что ребенок стал носить одежду только с длинными рукавами, независимо от погоды и обстановка.

## КУРСКИЙ КРАЙ БЕЗ НАРКОТИКОВ

## Физиологические признаки употребления наркотиков:

- 1) бледность или покраснение кожи;
- 2) расширенные или суженные зрачки;
- 3) несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- 4) покрасневшие или мутные глаза;
- 5) потеря аппетита, похудение, а иногда — чрезмерное употребление пищи;
- 6) хронический кашель;
- 7) плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
- 8) резкие скачки артериального давления;
- 9) расстройство желудочно-кишечного тракта.

## Факторы защиты ребёнка от наркотиков:

- 1) крепкие семейные узы;
- 2) родители уделяют внимание поведению своих детей, постоянно вовлечены в их жизнь;
- 3) родители знают друзей, с которыми общается ребенок;
- 4) им не безразлично, как и где ребенок проводит свое свободное время;
- 5) воспитание в ребенке самостоятельности, ответственности за свои действия и поступки;
- 6) воспитание в ребенке чувства достоинства и самоуважения;
- 7) развитое умение праздновать, играть, веселиться без алкоголя;
- 8) интерес к учебе, хобби;
- 9) уважение к общественным нормам, законам, ценностям, авторитетам;
- 10) стремление к духовному росту.

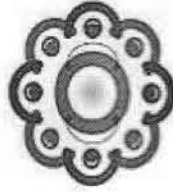
## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Причины употребления подростками наркотических средств:

- Любопытство;
- желание быть похожим на старшего авторитетного товарища;
- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей;
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате эксперименты от скуки;
- невнимание со стороны родителей.

## ПОРА БИТЬ ТРЕВОГУ, ЕСЛИ:

- Ребенок потерял интерес к учебе и делам семьи;
- из дома пропадают деньги и ценности;
- ребенок бывает, боллив, либо заторможен;
- появились подозрительные друзья, которые не заходят в дом, избегают встречи с Вами;
- ребенок в разговоре использует жаргонные выражения;
- в вещах ребенка обнаружены глазные капли, пачки таблеток (хотя доктор не назначал), странная конструкция из пластиковых бутылок, вставленная одна в другую;
- у ребенка бывают покрасневшие глаза, веки, резко суженные либо расширенные зрачки, следы от укусов, ссадины и ушибы, которые ребенок не может объяснить.



## КУРСКИЙ КРАЙ БЕЗ НАРКОТИКОВ

### ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

*Несколько правил, позволяющих предотвратить употребление психоактивных веществ (табак, алкоголь, наркотики) Вашим ребенком:*

- Общайтесь друг с другом. Вслушайтесь друг друга.
- Ограничьте времяпровождение ребенка в социальных сетях и тщательно контролируйте получаемую информацию из Интернета.
- Ставьте себя на место ребенка.
- Проводите время вместе.
- Общайтесь с его друзьями.
- Помните, что Ваш ребенок уникален.
- Подавайте личный пример.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, если ЭТО произошло?  
Ваш ребенок употребляет наркотики?**

- Разберитесь в ситуации.
- Сохраните доверие.
- Оказывайте поддержку.
- Обратитесь к специалисту.

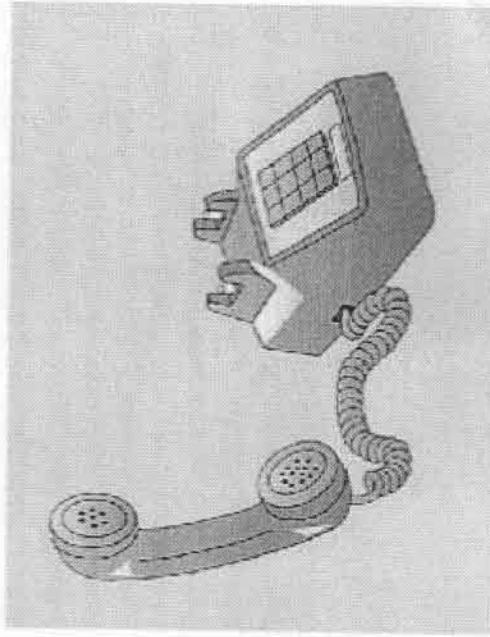
*По вопросам, связанным с незаконным оборотом наркотических средств и психотропных веществ, а также профилактикой наркотической зависимости, Вы можете обратиться в следующие органы и учреждения:*

- Управление ФСХН России по Курской области:  
56-11-00 (круглосуточно, анонимно);

- отделение межведомственного взаимодействия в сфере профилактики УФСХН России по Курской области: 36-15-34, 36-15-74;

- ОБУЗ «Областная наркологическая больница»:  
54-72-91

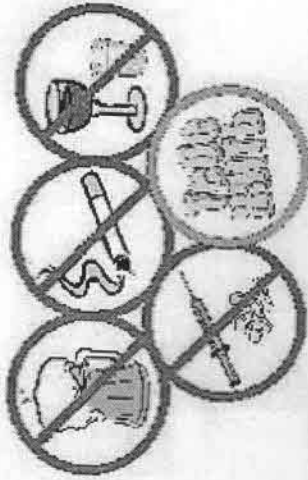
Единый бесплатный федеральный «телефон доверия» для детей, подростков и их родителей  
8 800 2000 122



**Здоровье** — основное условие и залог полноценной и счастливой жизни каждого человека. Здоровье помогает добиваться запланованных целей, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать всяческие трудности. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое человеком, обеспечивает долгую и активную жизнь.



**Правильное питание.** Это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



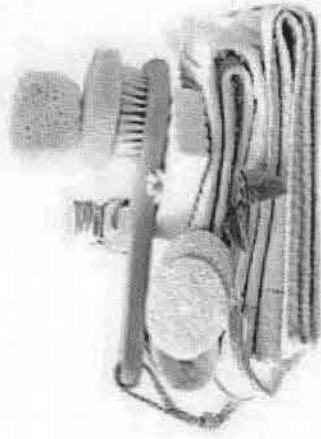
**Отказ от вредных привычек.** В основы здорового образа жизни входит отказ от вредных привычек, к которым относятся курение, употребление алкоголя и наркотиков. Кроме пагубного воздействия на здоровье человека, они негативно влияют и на благополучие детей, живущих в семье, а также будущего потомства.



**Сбалансированные физические нагрузки.** Двигательная активность — это физиологическая потребность любого живого организма наряду с необходимостью питания или отдыха. При недостаточных физических нагрузках нарушается работа многих органов и целых систем. Правильный подход к формированию здорового образа жизни поможет привить любовь к спорту и двигательным нагрузкам на долгие годы.

**Режим дня.** В основе здорового образа жизни лежит ряд условных рефлексов, направленных на соблюдение одного и того же ритма функционирования организма. Выработать подобные привычки можно с помощью организации режима дня. Так, во время определенных ежедневных занятий строго в одни и те же часы наблюдается стабильное повышение активности участвующих в данной деятельности органов и тканей.

**Закаливание.** Закаливание помогает приспособиться к условиям окружающей среды, усиливая взаимодействие между рецепторами кожи и нервной системой.



**Личная гигиена** — совокупность гигиенических правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья человека и увеличению продолжительности его активной жизни. Является неотъемлемой частью гигиены и включает правила гигиенического содержания тела, полости рта, половых органов, а также пользования одеждой, обувью, бельем, жилищем.

**Конечный результат во многом зависит от степени понимания необходимости перехода к здоровому образу жизни. Важно с самого начала подогнать себя к тому, что будет тем более, в условиях постянычки, противостоять к переменам со стороны многочисленных внешних факторов. Только тот образ жизни может считаться здоровым, все факторы которого стабилизируют процессы организма или, как минимум, не нарушают их.**

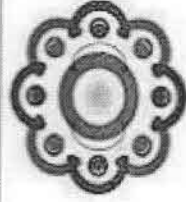
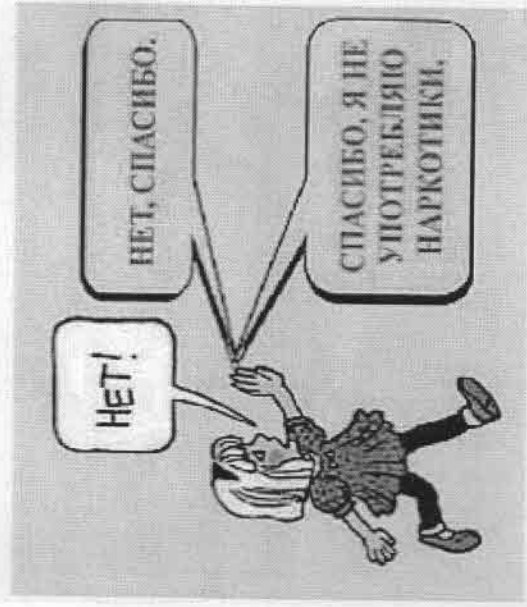


## Самые распространенные мифы о наркотиках:

- «Наркотики помогают стать сильнее и смелее»;
- «В жизни все надо попробовать, все, в том числе и наркотики»;
- «Наркотики помогут решить жизненные проблемы»;
- «А еще некоторые настаивают: Наркотики бывают «всерьез» и «не всерьез». Можно принимать наркотики и не быть зависимым от них».

## Иди верной дорогой!

- Пока ты здоров, тебе стоит усвоить, что: **Психическая зависимость от употребления наркотиков развивается моментально!**;
- Алкоголь и табак тоже наркотики. Они могут привести тебя к наркотикам, более сильно разрушающим твой организм!



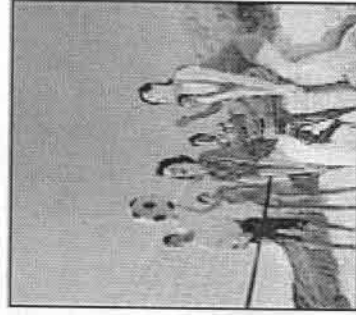
## КУРСКИЙ КРАЙ БЕЗ НАРКОТИКОВ

### Моя жизнь - в моих руках

Здоровый дух в здоровом теле - вот крапкое, но полное описание счастливого состояния.



Без здоровья невозможно и счастье



Выбери правильный путь!  
Мы за здоровый образ жизни!  
А что выберешь ТЫ?

По вопросам, связанным с незаконным оборотом наркотических средств и психотропных веществ, а также профилактикой наркозависимости, Вы можете обратиться в следующие органы и учреждения:

- Управление ФСКН России по Курской области: 56-11-00 (круглосуточно, анонимно);

- отделение межведомственного взаимодействия в сфере профилактики УФСКН России по Курской области: 36-15-34, 36-15-74;

- ОГУЗ «Областная наркологическая больница»: 54-72-91

Единый бесплатный федеральный «телефон доверия» для детей, подростков и их родителей: 8 800 2000 122

