

## АДРЕСА ПОМОЩИ:

**Областной наркологический диспансер:**  
г. Воронеж, ул. Героев Стратосферы, 2  
тел.: 249-70-24

**Отделения профилактики подростковой наркомании:**  
«Правобережье», тел.: 272-34-24  
«Левобережье», тел.: 249-06-62

**Служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия для детей и подростков»**  
тел.: 8-800-2000-122  
(ежедневно, анонимно, бесплатно)

**Областной центр профилактики борьбы со СПИДом**  
г. Воронеж, проспект Патриотов, 29  
тел.: 270-55-03 (регистратура)

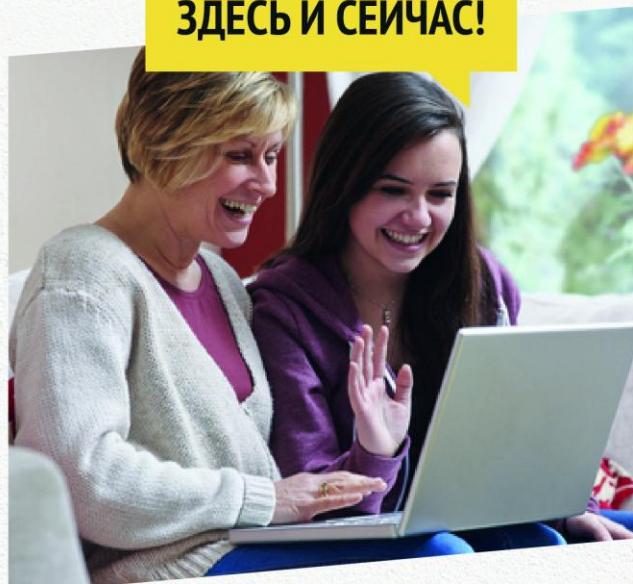
**Воронежский областной клинический центр медицинской профилактики:**  
г. Воронеж, ул. Варейкиса, 70  
тел.: 212-59-85 (горячая линия)



## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

**Если отношение к наркотикам, алкоголю, табаку не сформируете Вы, это обязательно сделают сверстники.**

**СДЕЛАЙТЕ ЭТО ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС!**



## ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

ГУ МВД России по Воронежской области:

**+7 (473) 251-12-50**



ГУ МВД России по Воронежской области

# ВМЕСТЕ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ

**ПАМЯТКА  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**



## **ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ**

- ✓ избегание общения с родителями;
- ✓ постоянные просьбы или требования дать денег;
- ✓ поиск и просмотр интернетсайтов, форумов, содержащих информацию о продаже наркотических средств и психотропных веществ;
- ✓ частые телефонные звонки и разговор по телефону с употреблением жаргонных терминов;
- ✓ уходы из дома;
- ✓ пропажа денег, ценностей, одежды и т.д.;
- ✓ бессонница и беспричинное возбуждение, либо вялость и многочасовой сон.

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ**

- ✓ бледность кожи;
- ✓ сильно расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- ✓ замедленная, несвязная речь;
- ✓ потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- ✓ хронический кашель;
- ✓ плохая координация движений (пошатывание или спотыканье);
- ✓ коричневый налет на языке, отечность.

## **ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ**

- ✓ наличие у подростка шприца, игл, неизвестных таблеток, порошков;
- ✓ смолы, травы, лекарства, папиросы;
- ✓ плотная бумага и денежные купюры, свёрнутые в трубочки;
- ✓ явное стремление избегать встреч со старшими членами семьи;
- ✓ следы уколов (особенно по ходу вен), порезы, синяки, ожоги;
- ✓ прозрачные пакетики со смесью трав или белым кристаллическим веществом.

# **10 ЗАПОВЕДЕЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:**

**1**

### **РАЗГОВАРИВАЙТЕ ДРУГ С ДРУГОМ**

Если общения не происходит, нарастает непонимание, вы отдаляетесь друг от друга. У ваших детей остается возможность найти отклик у кого-то другого, кто способен повлиять на них.

**2**

### **ВЫСЛУШИВАЙТЕ**

Способность слушать - ключ к нормальному общению. Страйтесь узнать о чувствах, взглядах своего ребенка, не вступая с ним в спор, не перебивайте.

**3**

### **РАССКАЗЫВАЙТЕ ИМ О СЕБЕ**

Не боитесь говорить ребенку о своем детстве, молодости, о тех ошибках, которые сами совершали. Это поможет ребенку увидеть в вас не только родителя, но и друга, с которым он может поделиться.

**4**

### **УМЕЙТЕ ПОСТАВИТЬ СЕБЯ НА ИХ МЕСТО**

Посмотрите на мир глазами ребенка, вспомните, как, возможно, ваши родители критиковали ваши рваные джинсы, мини-юбки, яркий макияж. Дайте детям почувствовать, что вы их понимаете.

**5**

### **БУДЬТЕ РЯДОМ**

Вы, конечно, не сможете всегда быть вместе. Вы должны работать, вам нужно отдохнуть. Но важно, чтобы дети знали, что дверь к вам открыта, что всегда есть возможность поговорить или просто побывать с вами.

**6**

### **БУДЬТЕ ТВЕРДЫ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ**

Твердость - не значит агрессия. Это значит, что в семье установлены единые требования родителей, и они не меняются под влиянием ситуаций.

**7**

### **СТАРЙТЕСЬ ВСЕ ДЕЛАТЬ ВМЕСТЕ**

Конечно, важно проводить время с детьми и разговаривать с ними. Но не менее важно планировать общие семейные дела - совместные походы, посещение музеев, театров, спортивных соревнований.

**8**

### **ДРУЖИТЕ С ЕГО ДРУЗЬЯМИ**

Убедитесь в том, что вы знаете, с кем дружит ваш ребенок, общайтесь с его друзьями. Пусть они приходят к вам в дом или вам должно быть известно место, где они собираются.

**9**

### **ПОМНИТЕ, ЧТО КАЖДЫЙ РЕБЕНОК - ОСОБЕННЫЙ**

У каждого ребенка есть сильные и слабые стороны. Помогите ему поверить в себя, найти то, что у него получается.

**10**

### **ПОКАЗЫВАЙТЕ ПРИМЕР**

Очень трудное правило. Алкоголь, табак, медикаменты - их употребление может вызвать проблемы (алкоголизм, например). Все эти вещества легальны, но то, как вы их употребляете, какое место они занимают в вашей жизни - пример для ваших детей.