

### **3 совета родителям по предупреждению развития наркомании у ребенка (подростка)**

**Не паникуйте.** Запомните первое правило – не кричите, не устраивайте истерик и не ругайтесь. Сделайте паузу, осознайте чувства, которые в данный момент испытываете, выдохните. Будьте спокойны, держите себя в руках. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это ещё не означает, что все теперь потеряно.

Попробуйте спокойно поговорить «на чистоту». Для ребенка очень сложно рассказать о том, что он принимает наркотики, и он, в свою очередь, ждет поддержки и помощи, а вовсе не нервного срыва. Постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.

**Оказывайте поддержку и сохраняйте доверие.** Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнёт подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно для вашего ребёнка это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы поговорите с ним на равных, обратиться к взрослой его личности. Возможно, что наркотик для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

«Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я всё же люблю тебя» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом. Как бы ни было трудно, очень важно, чтобы родители беседовали с детьми о наркотиках, последствиях их употребления. Родители знают своих детей лучше, чем кто-либо, особая родительская интуиция (ею обладают очень многие) позволяет почувствовать самые незначительные изменения, происходящие с их сыновьями и дочерями.

При малейшем подозрении, что ребенок употребляет наркотики, необходимо сразу же поговорить с ним. Поощряйте интересы и увлечения подростка, которые должны стать альтернативой наркотику, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой.

И наконец, помните, что сильнее всего на подростка будет действовать ваш личный пример. Подумайте о своём собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарств. Поблагодарите ребенка за доверие и честность и четко обозначьте свою позицию: я люблю и принимаю тебя, но я не принимаю употребление наркотиков.

**Обратитесь к специалисту.** Если вы убедились, что подросток не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах ему помочь, обратитесь к специалисту. При этом важно избежать принуждения. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании.

Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребёнка может потребовать от вас серьёзных и длительных усилий. Постарайтесь узнать, как долго, что именно и в каких количествах ребенок употребляет, что он получает от употребления, но помните, это не допрос, а беседа, будьте тверды, но внимательны к чувствам ребенка.

Будьте готовы к тому, что ребенок начнет преуменьшать проблему и перекладывать вину на других людей... не играйте с ним в подобные игры! Помните – это его ответственность!

После беседы позвоните на телефон горячей линии наркологического диспансера, опишите ситуацию и выслушайте все рекомендации. В рязанском областном клиническом наркологическом диспансере на базе Центра медицинской помощи и реабилитации для детей и подростков с наркологическими проблемами работает телефон доверия: 8 (4912) 25-95-27.

При звонке на этот номер из любого населённого пункта Рязанской области вы можете получить бесплатную анонимную консультативную помощь квалифицированных специалистов по вопросам профилактики, диагностики, лечения алкогольной и наркотической зависимости, а также по вопросам созависимости и детско-родительских отношений.

Выход есть.

**В ГБУ РО «Областной клинический наркологический диспансер»  
работает «телефон доверия»: 8 (4912) 25-95-27.**

**Время работы телефона доверия пн-пт с 8:00 до 20:00.**