



ГБУЗ НО НОЦОЗМП  
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ НАРКОТИКОВ





ГБУЗ НО НОЦОЗМП  
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

# КАК УБЕРЕЧЬ ПОДРОСТКОВ ОТ УП~~ОТРЕБЛЕНИЯ~~ ТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ?

- Подумайте о своем примере - в семье придерживайтесь принципов ЗОЖ (исключите из употребления алкоголь, не курите, занимайтесь физической активностью, правильно питайтесь).
- Учитесь слушать ребёнка. Ребёнок должен знать, что Вам интересен его внутренний мир, его проблемы и переживания.
- Говорите с ребёнком на равных, не упрекайте.
- Давайте советы, но не «давите» советами.
- Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации.
- Уделяйте ребенку больше внимания, не критикуйте, будьте вежливы и корректны.
- Необходимо научить ребенка мыслить самостоятельно, говорить «НЕТ».
- Помогите ребёнку научиться понимать и принимать последствия своих действий.
- В любой ситуации сохраняйте доверие ребёнка к себе. Крик и угрозы лишь оттолкнут от вас ребенка.
- Не бойтесь говорить с ребёнком о проблеме алкоголя и наркотиков.
- Помогите организовать досуг ребенка так, чтобы у него оставалось как можно меньше свободного времени (запишите ребенка на кружки, секции).
- Научите ребенка ценить свое здоровье, радоваться жизни, получать удовольствие от каждого дня и от собственных достижений.

*НАУЧИТЕ РЕБЕНКА БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ!  
на собственном примере*







# ЦИКЛ ЗАВИСИМОСТИ



2. Фактор зависимости

1. Страдание/  
желание любви/  
низкая самооценка

3. Облегчение  
страданий

5. Вина и стыд

4. Последствия

Цикл зависимости показывает, как в поисках удовольствия и желания побороть страдания человек прибегает к психоактивным веществам, тем самым запуская необратимый цикл последствий.

## Что нужно на самом деле?

- грамотная помощь психолога , психотерапевта
- условия, при которых организм вырабатывает гормоны удовольствия - дофамин и эндорфин (от физических нагрузок, приятного общения, хорошей музыки, любимого хобби)



Как уберечь своего ребенка от принятия наркотиков?

Родителям необходимо:

- поддерживать в подрастающих детях стремление к самостоятельности и независимости;
- сохранять доверительные, близкие отношения с детьми, чтобы они были способны устоять под влиянием окружающей неустойчивой среды;
- информировать детей об алкоголе и различных видов наркотиков;
- помогать приобретать виды на будущее, включая образование;
- учить грамотно общаться со сверстниками и противостоять их дурному влиянию;
- научить детей говорить «нет»;
- помогать развивать дружеские отношения со сверстниками;
- помогать справляться с неудачами.



Вред наркомании для общества:

- употребление наркотиков во время беременности — это будущая проблема для не рожденного малыша;
- вождение автомобиля в наркотическом состоянии, может закончиться дорожным происшествием;
- распространение ВИЧ инфекции;
- пассивное курение марихуаны;
- распространение гепатита С;
- неправомерные действия сексуального характера;
- совершение преступлений различной степени тяжести.

В большинстве случаев наркотическая и алкогольная зависимость начинает формироваться в подростковом возрасте. А чем человек старше, тем более распространена зависимость от наркотиков, алкоголя и курения. С древнейших времен человек принимает различные наркотические средства, с целью повлиять на свое настроение и эмоциональное состояние.