

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### СОВЕТЫ ВРАЧА-НАРКОЛОГА РОДИТЕЛЯМ

Если Вы подозреваете, что Ваш ребенок употребляет наркотические средства или другие психоактивные вещества, то:

**1. Не впадайте в панику** при возникновении сложной ситуации, демонстрируйте конструктивный подход к решению проблемы и умение владеть собственным эмоциональным состоянием.

**2. Не кричите** и не воздействуйте физически на подростка. Уважайте его личность и не переступайте границы.

**3. Не поддавайтесь на шантаж.** Придерживайтесь избранной линии поведения.

**4. Не откладывайте визит** к специалисту (медицинскому психологу, врачу).

**5. Не делайте, не решайте** за ребенка то, что решить и сделать должен он сам. Подростку необходимо научиться отвечать за принятое им самим решение.

**6. Не давайте** денег больше необходимого минимума.

**7. Не критикуйте понапрасну.** Если Вы не согласны, выскажите свое мнение ненавязчиво, аргументировано и твердо.

**8. Не читайте нотации,** многочасовые разговоры о наркотиках, нравоучительные беседы бесполезны и могут дать только обратный эффект.

#### Правила для родителей:

- чаще беседуйте со своим ребенком на самые разные темы,
- больше проводите с ним время,
- поощряйте его инициативу,
- цените его мнение,
- относитесь с уважением к его личностно-духовным потребностям,
- организуйте досуг ребенка, чтобы у него оставалось, как можно меньше свободного времени,
- внимательно относитесь к любому возникающему у ребенка вопросу,
- любите своего ребенка безусловной любовью, не за что-то (отличные оценки, хорошее поведение и т.д.), а просто потому, что он у вас есть,
- будьте примером здорового образа жизни.

*Желаем каждому человеку наслаждаться своей жизнью во всех ее проявлениях, ведя здоровый образ жизни, и быть свободным от любых видов зависимостей.  
Здоровья Вам и Вашим близким!*

Бюджетное учреждение здравоохранения Омской области «Наркологический диспансер»

### Лечение ВСЕХ видов зависимости БЕСПЛАТНО, АНОНИМНО

644046, г. Омск, ул. Учебная, д. 189

Тел.: 8 (3812) 30-27-25 (приемная главного врача)

Факс: 8 (3812) 53-08-83

E-mail: [nd\\_mail@minzdrav.omskportal.ru](mailto:nd_mail@minzdrav.omskportal.ru)

Internet: [www.buzoond.ru](http://www.buzoond.ru)

«Горячая линия» по лечению наркозависимости, тел.: 8 (3812) 348-003

«Горячая линия» по прекращению потребления табака и лечению табачной зависимости,  
тел.: 8 (3812) 344-003

Телефоны (круглосуточные)

по вопросам лечения наркологических зависимостей:

для взрослого населения, тел.: 8 (3812) 539-483

для детского населения, тел.: 8 (3812) 360-860