

ОБЩИЕ ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

Внешние признаки:

- бледность кожи;
- расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза;
- замедленная речь;
- плохая координация движений;
- нарушение сна;
- потеря аппетита, похудение, иногда чрезмерное потребление пищи;
- хронический кашель;

Поведенческие признаки:

- увеличивающееся безразличие к происходящему рядом;
- уходы из дома и прогулы в школе;
- трудность в сосредоточении, ухудшение памяти;
- неадекватная реакция на критику;
- частая и неожиданная смена настроения;
- необычные просьбы дать денег;
- пропажа из дома ценностей, одежды и др. вещей;
- частые необъяснимые телефонные звонки;
- появление новых подозрительных друзей;
- изменение речи («сленг»).

Признаки — улики:

- следы от уколов, порезы, синяки;
- свёрнутые в трубочку бумажки, маленькие ложечки, капсулы, бутылки, пузырьки, пипетки;
- употребление табачных изделий в виде папирос, курительные трубочки;
- пластиковые бутылки и жестяные банки с дырками, фольга;
- упаковка от медикаментов.



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО КОНТРОЛЮ ЗА ОБОРОТОМ НАРКОТИКОВ УПРАВЛЕНИЕ ПО ГОРОДУ МОСКВЕ

117457, г. Москва, ул. Азовская, д. 19

Телефон дежурной части: 8(495)316-75-80

Факс: 8(495)316-75-80

www.77.FSKN.GOV.ru

Службы УФСКН России по г. Москве (по округам)

Служба по ВАО	ул. Буженинова д. 12, стр.	8 (495) 964-92-53
Служба по ЗАО	ул. Удальцова д. 64а	8 (495) 431-99-57
Служба по ЮАО	Каширское ш., д.98, корп.3	8 (495) 343-11-82
Служба по САО	ул. Усиевича д. 23/5	8 (499) 151-63-13
Служба по ЮВА	1-я Новокузьминская, д. 10	8 (495) 371-28-88
Служба по ЮЗАО	ул. Кржижановского, д. 14 к.1	8 (499) 124-68-49
Служба по СВАО	ул. Пришвина, д. 12, корп. 2	8 (495) 407-39-20
Служба по СЗАО	ул. Расплетина, д. 14, корп. 2	8 (499) 194-00-37
Служба по ЦАО	Калужская пл. д. 1	8 (499) 230-36-71
Отдел по г. Зеленограду	1-й Западный пр-д, д. 2	8 (499) 735-62-69
Служба по Новомосковскому АО		8 (495) 431-99-57
Отдел по городу Троицку		8 (499) 124-68-49

Если Вам стали известны факты употребления или распространения наркотических средств и психотропных веществ, просьба сообщить по телефону доверия!

Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков	8 (495) 621-43-91
Управление ФСКН России по г. Москве	8 (495) 316-86-55
Управление ФСКН России по Московской области	8 (499) 152-53-52

ВОСЕМЬ НЕЛЬЗЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ В СЛОЖНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

1. Не впадайте в панику или истерику при возникновении беседы, 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 (психологу, врачу).
5. Не делайте, не решайте за ребенка то, что решить должен он сам. Подростку необходимо столкнуться с неприятными последствиями своих поступков, чтобы 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 будьте занудой. Многочасовые разговоры о наркотиках, нравоучительны, беседы бесполезны и могут дать только обратный эффект.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ЧЕЛОВЕКУ, ПОРАЖЕННОМУ НАРКОТИКАМИ

**Вызовите Скорую помощь по телефону 03
и до ее прибытия постарайтесь соблюдать
следующие правила:**

1. Поддерживайте человека в спокойном и удобном состоянии.
2. Не оставляйте одного человека, если его тошнит, положить его следует так, чтобы голова была повернута в сторону, а не опрокинута назад, тем самым исключается возможность захлебнуться рвотными массами.
3. Следите за дыханием. Если губы и кончики пальцев начали синеть, значит, дыхание прекращено.
4. Соблюдайте дистанцию. Перед тем, как приблизиться или прикоснуться, объясните, что вы собираетесь делать.
5. Говорите в ясной, успокаивающей манере.
6. Не позволяйте поражённому наркотиками человеку ходить, бегать и вообще двигаться. Прежде всего, не разрешайте ему садиться за руль.
7. Не давайте ничего в рот (пищу, жидкости или лекарства) с целью приведения в чувство (единственное, что может отрезвить человека — это время).
8. Не ставьте человека под холодный душ: шок может привести к потере сознания, падению и увечью.
9. Не принуждайте человека делать что-то без трезвого помощника.
10. Не смейтесь, не насмехайтесь, не вызывайте гнева, спора или угрозы.

ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО НЕСЛОЖНЫХ, НО НАДЕЖНЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯТ ИМ НЕ ПОТЕРЯТЬ КОНТАКТ С ПОДРОСТКОМ И УДЕРЖАТЬ ЕГО ОТ ОПАСНЫХ ЭКСПЕРИМЕНТОВ:

1. Чаще беседуйте со своим ребенком на самые разные темы. Поощряйте его инициативу.
2. Относитесь с уважением к его личностно-духовным потребностям.
3. Помните, что забота это не только создание материального благополучия, а любовь – не сиюминутное выполнение всех требований вашего ребенка. Не подменяйте эти понятия!
4. Для вашего ребенка самым главным является время, проведенное вместе с вами.
5. Попытайтесь так организовать досуг ребенка, чтобы у него оставалось, как можно меньше свободного времени (посещение музеев, театров, кружков, спортивных секций, музыкальных и художественных школ и т.п.).
6. Вникайте в дела ваших детей, в их увлечения, не отдаляйтесь от ваших взрослеющих детей, внимательно относитесь к любому возникающему у них вопросу.
7. Поддерживайте своих детей на пути к взрослой жизни. В повседневных хлопотах не забывайте о бесценном даре, который у вас есть – о вашем ребенке.
8. Любите своего подростка безусловной любовью, не за что-то (отличные оценки, хорошее поведение и т.д.), а просто потому, что у вас есть и сейчас рядом с вами.
9. Будьте примером здорового образа жизни.

Уважаемые родители, старайтесь использовать каждую свободную минуту для общения со своим ребенком. Это позволит вам на долгие годы сохранить теплые, доверительные отношения.

051

**ТЕЛЕФОН
НЕОТЛОЖНОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ**

www.msph.ru

**НАРКОЛОГИЧЕСКИЕ ДИСПАНСЕРЫ
Г. МОСКВЫ**

ЦАО № 14	т. 8 (499) 245-03-85
ВАО № 8	т. 8 (499) 166-73-54
ЗАО № 5	т. 8 (499) 145-00-11
СЗАО № 7	т. 8 (495) 491-66-82
ЮАО № 1	т. 8 (495) 675-24-46
САО № 11	т. 8 (499) 195-30-05
ЮВАО № 6	т. 8 (499) 178-18-45
ЮЗАО № 12	т. 8 (499) 126-34-75
СВАО № 13	т. 8 (495) 474-77-01
г. Зеленоград № 10	т. 8 (495) 536-47-62

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

1. Отказаться от наркотиков можно, но только в первый раз.

Даже первая доза способна вызвать очень сильный эффект привыкания (зависимости).

2. Наркомания - хроническое заболевание, и оно продолжается до конца жизни.

Возможна лишь приостановка потребления (ремиссия). При этом болезнь как бы дремлет и может возобновиться в любой момент. Наркотик «умеет» ждать.

3. Наркотики делают человека слабым и безвольным.

Помни: наркотик сильнее тебя, ты всегда проиграешь ему. Даже если на некоторое время бросишь, он уже не позволит тебе уйти. Лечение наркомании очень редко приводит к полному выздоровлению: психологические и личностные изменения не восстановимы. Наркомания - болезнь не только тела, но и души, духа. Сначала она поражает совесть (свойство души) и волю (свойство духа), и человек уже не может и не хочет выбирать что-либо сам, а управляется наркотиком. Любые желанные действия предполагают сначала наркотик, потом наступает зависимость, далее наркомания поражает организм.

4. Наркотики нарушают познавательные способности человека.

Затрудняют обучение, лишают способности и желания работать. В первую очередь страдает краткосрочная («оперативная») память. Становится трудно соображать и правильно выражать свои мысли.

5. Наркотики дают фальшивое представление о счастье.

Искусственная «радость» заменяет общение, дружбу, любовь.

6. Наркотики разрушают семью.

Кто сам в плену, не может заботиться о близких, воспитывать детей.

7. Наркотики разрушают дружбу.

Тому, кто «дружит» с наркотиками, друзья не нужны. А нужно только использовать людей в собственных интересах. Наркоман, по сути, - предатель, он предаёт сначала себя, потом близких. Со временем для него уже нет ничего и никого дороже наркотика. Привычка предавать делает характер лживым. Такому человеку нельзя доверять или положиться на него в трудную минуту. И кто же захочет с таким дружить?

8. Наркотики ставят под угрозу будущее.

Наркоману не нужны ни учеба, ни работа, ни достижения, ни любовь, ни семья, ни близкие люди, а нужен только «кайф». Его ждёт больница, тюрьма, смерть.

9. Наркотики – причина многих заболеваний.

От разрушения клеток мозга, слабоумия, шизофрении, поражения печени, легких, сердечно-сосудистой, нервной, половой систем до заражения гепатитом, СПИДом и другими смертельными заболеваниями. Причем это не зависит ни от вида наркотиков, ни от способа их употребления. Финал всегда один. Это только вопрос времени.

10. Наркотики - причина уродства у детей.

Даже один прием некоторых наркотиков меняет генетический код человека. Не говоря уже о периодическом и, впоследствии, постоянном употреблении.

11. Наркотики приводят к несчастным случаям.

Рассеянность внимания, нарушение координации движения и ориентации в пространстве часто становятся причиной ДТП, бытовых и производственных травм, смертельно опасных авантюр, несут угрозу жизни и здоровья других людей.

12. Наркотики укорачивают жизнь.

Если хронический алкоголик иногда доживает до 3 стадии алкоголизма (по медицинской классификации), то для наркомании стадий вообще не существует. Постоянная потребность повышать «дозу» приводит к необратимым последствиям.