

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?



МАУДО психологический центр диагностики и консультирования «Доверие»

Адрес: г.Владикавказ, пр.генерала Доватора, 43, корп. 1,

Круглосуточно, бесплатно, конфиденциально работает детский телефон экстренной психологической помощи «Доверие»

(8672) 529870

Республиканская психиатрическая больница.

Адрес: г.Владикавказ, Московское шоссе, 6, тел. (8672) 522388

Психиатрическая комиссия тел. (8672) 529284

Приемное отделение тел. (8672) 521644

Республиканский центр медико-социально-психологической помощи

Адрес: Ул. Тамаева ,49 тел. (8672) 526038

ГБУЗ «Республиканский наркологический диспансер»

Адрес: г.Владикавказ, ул. Маркова, 2

Регистратура (8672) 534974



Министерство образования и науки
Республики Северная Осетия-Алания

ГБОУ ДПО «Северо-Осетинский
республиканский институт повышения
квалификации работников образования»

**ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ
ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ
ПОДРОСТКАМИ**

ПАМЯТКА ПОДРОСТКУ



ПАМЯТКА ПОДРОСТКУ

Самая распространённая причина, по которой люди начинают употреблять наркотики, это жажда новых ощущений, стремление убежать от скучной серой жизни, забыть о проблемах, снять стресс. Главная ошибка таких людей состоит в том, что они верят в то, что наркотики принесут им счастье, сделают их жизнь более весёлой и насыщенной, но вскоре понимают что ошибались, и далеко не у каждого находятся силы вернуться обратно к нормальной жизни... жизни без наркотиков.

ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ:

- часть ПАВ обладает специфическим запахом;
- сразу после употребления заметно меняется поведение. Появляются импульсивность, немотивированный смех/подавленное настроение, плаксивость, меняется частота дыхания, сужение/расширение зрачков, повышенное потоотделение;
- беспричинное возбуждение, неусидчивость или заторможенность, вялость;
- появляются скрытность/подозрительность, частая и резкая смена настроения;
- снижается успеваемость, прогулы в школе, уходы из дома, ссоры с родителями;
- появляются подозрительные знакомые, друзья;

- избегание прежних друзей;
- частые телефонные звонки, СМС сомнительного характера;
- частые просьбы денег, кража денег и ценных вещей из дома или у одноклассников, склонность к совершению правонарушений, ... и т.д.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

Если вы заметили подобные признаки в поведении, то:

- проанализируйте факты, но не сообщайте их случайным людям;
- стоит поговорить с товарищем, даже если проблема не связана с употреблением ПАВ (скорее всего она есть);
- быстрее обратитесь к классному руководителю.

СОВЕТЫ ПОДРОСТКУ

Помните:

- организм начинает быстро стареть, так как при приёме наркотиков уничтожаются витамины и минеральные вещества, необходимые для жизнедеятельности;
- от начала приёма наркотиков до смерти проходит, в лучшем случае, 8-9 лет;
- каждый наркоман неизбежно становится преступником - попадёт он в тюрьму, это только дело случая и времени;
- через иглу или беспорядочные половые связи в состоянии наркотического опьянения можно заболеть СПИДом, гепатитом, венерическими заболеваниями;

- впереди Вас ждут страх и презрение близких и друзей, обнищание и разорение семьи, отставание от сверстников в умственном и физическом развитии.

Что можно сделать?

- Решить для себя, раз и навсегда, будут ли в твоей жизни наркотики.
- Научиться отказываться от того, что тебе не нужно.
- Если чувствуешь, что самому не справиться, подумай, кто бы мог тебе помочь.
- Не паникуй. Если ты захочешь – обязательно найдёшь выход.
- Для начала научись говорить: «Нет!»

ДЕСЯТЬ СПОСОБОВ СКАЗАТЬ «НЕТ»

1. Эта дрянь не для меня.
2. Не сегодня и не сейчас.
3. Есть увлечения и покруче.
4. Я в «завязке».
5. Нет уж, у меня и так вагон неприятностей.
6. Я уже пробовал – это мура!
7. Ты что?! У меня аллергия!
8. Мои мозги мне пока не лишние.
9. Я не хочу умственно отсталых детей.
10. Я не тороплюсь на тот свет.

