

## АДРЕСА ПОМОЩИ:

### Областной наркологический диспансер:

г. Воронеж, ул. Героев Стратосферы, 2  
тел.: 249-70-24

Отделения профилактики  
подростковой наркомании:  
«Правобережье», тел.: 272-34-24  
«Левобережье», тел.: 249-06-62

### Служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия для детей и подростков»

тел.: 8-800-2000-122  
(ежедневно, анонимно, бесплатно)

### Областной центр профилактики борьбы со СПИДом

г. Воронеж, проспект Патриотов, 29  
тел.: 270-55-03 (регистратура)

### Воронежский областной клинический центр медицинской профилактики:

г. Воронеж, ул. Варейкиса, 70  
тел.: 212-59-85 (горячая линия)



## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Если отношение к наркотикам, алкоголю,  
табаку не сформируете Вы,  
это обязательно сделают сверстники.

СДЕЛАЙТЕ ЭТО  
ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС!



## ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

ГУ МВД России по Воронежской области:

+7 (473) 251-12-50



ГУ МВД России по Воронежской области

## ВМЕСТЕ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ

ПАМЯТКА  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



## ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

- ✓ избегание общения с родителями;
- ✓ постоянные просьбы или требования дать денег;
- ✓ поиск и просмотр интернетсайтов, форумов, содержащих информацию о продаже наркотических средств и психотропных веществ;
- ✓ частые телефонные звонки и разговор по телефону с употреблением жаргонных терминов;
- ✓ уходы из дома;
- ✓ пропажа денег, ценностей, одежды и т.д.;
- ✓ бессонница и беспринципное возбуждение, либо вялость и многочасовой сон.

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

- ✓ бледность кожи;
- ✓ сильно расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- ✓ замедленная, несвязная речь;
- ✓ потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- ✓ хронический кашель;
- ✓ плохая координация движений (пошатывание или спотыканье);
- ✓ коричневый налет на языке, отечность.

## ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

- ✓ наличие у подростка шприца, игл, неизвестных таблеток, порошков;
- ✓ смолы, травы, лекарства, папиросы;
- ✓ плотная бумага и денежные купюры, свёрнутые в трубочки;
- ✓ явное стремление избегать встреч со старшими членами семьи;
- ✓ следы уколов (особенно по ходу вен), порезы, синяки, ожоги;
- ✓ прозрачные пакетики со смесью трав или белым кристаллическим веществом.

# 10 ЗАПОВЕДЕЙ

# ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

1

### РАЗГОВАРИВАЙТЕ ДРУГ С ДРУГОМ

Если общения не происходит, нарастает непонимание, вы отдаляйтесь друг от друга. У ваших детей остается возможность найти отклик у кого-то другого, кто способен повлиять на них.

2

### ВЫСЛУШИВАЙТЕ

Способность слушать - ключ к нормальному общению. Страйтесь узнать о чувствах, взглядах своего ребенка, не вступая с ним в спор, не перебивайте.

3

### РАССКАЗЫВАЙТЕ ИМ О СЕБЕ

Не бойтесь говорить ребенку о своем детстве, молодости, о тех ошибках, которые сами совершали. Это поможет ребенку увидеть в вас не только родителя, но и друга, с которым он может поделиться.

4

### УМЕЙТЕ ПОСТАВИТЬ СЕБЯ НА ИХ МЕСТО

Посмотрите на мир глазами ребенка, вспомните, как, возможно, ваши родители критиковали ваши рваные джинсы, мини-юбки, яркий макияж. Дайте детям почувствовать, что вы их понимаете.

5

### БУДЬТЕ РЯДОМ

Вы, конечно, не сможете всегда быть вместе. Вы должны работать, вам нужно отдохнуть. Но важно, чтобы дети знали, что дверь к вам открыта, что всегда есть возможность поговорить или просто побывать с вами.

6

### БУДЬТЕ ТВЕРДЫ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ

Твердость - не значит агрессия. Это значит, что в семье установлены единые требования родителей, и они не меняются под влиянием ситуаций.

7

### СТАРЙТЕСЬ ВСЕ ДЕЛАТЬ ВМЕСТЕ

Конечно, важно проводить время с детьми и разговаривать с ними. Но не менее важно планировать общие семейные дела - совместные походы, посещение музеев, театров, спортивных соревнований.

8

### ДРУЖИТЕ С ЕГО ДРУЗЬЯМИ

Убедитесь в том, что вы знаете, с кем дружит ваш ребенок, общайтесь с его друзьями. Пусть они приходят к вам в дом или вам должно быть известно место, где они собираются.

9

### ПОМНИТЕ, ЧТО КАЖДЫЙ РЕБЕНОК - ОСОБЕННЫЙ

У каждого ребенка есть сильные и слабые стороны. Помогите ему поверить в себя, найти то, что у него получается.

10

### ПОКАЗЫВАЙТЕ ПРИМЕР

Очень трудное правило. Алкоголь, табак, медикаменты - их употребление может вызвать проблемы (алкоголизм, например). Все эти вещества легальны, но то, как вы их употребляете, какое место они занимают в вашей жизни - пример для ваших детей.

**ЖИВИ АКТИВНО,  
ЖИВИ ЯРКО,  
ЖИВИ СО  
СПОРТОМ!**



**+7 (473) 251-12-50**

**телефон доверия ГУ МВД России по Воронежской области**



ВЫБЕРИ ЗОЖ

ВЫБЕРИ

БУДУЩЕЕ!



+7 (473) 251-12-50

телефон доверия ГУ МВД России  
по Воронежской области