

## Информация для педагогов

### Вы часто спрашиваете, - что же такое наркотики?

В широком смысле – это большая группа веществ, которые меняют состояние сознания, влияют на мозг и вызывают привыкание.

### Наркотик очень коварен. Он создает вокруг себя множество мифов:

- **МИФ:** «Не от всех наркотиков возникает зависимость»
- **ФАКТ:** Нет «легких» или «тяжелых» наркотиков. Все эти вещества влияют на мозг и психику, вызывая необратимые последствия.
- **МИФ:** «Все люди творческих профессий употребляют наркотики»
- **ФАКТ:** Талант и употребление наркотиков – две вещи несовместимые. Наркотик, влияя на мозг, пагубно сказывается на творчестве.
- **МИФ:** «Наркотик делает человека свободным»
- **ФАКТ:** Наркомания, как любая другая болезнь, ограничивает человека во всех сферах жизни. И как смертельная болезнь, может вообще освободить его от жизни.
- **МИФ:** «Наркотики помогают решать жизненные проблемы»
- **ФАКТ:** Когда болит зуб, можно принять анальгин и боль уменьшится. Это не решение проблемы. Со временем зуба не будет. У людей употребляющих наркотики проблем гораздо больше – с родителями, учебой, работой, милицией.

### Чтобы сказать «НЕТ» наркотикам, мало знать о том, какой вред они приносят:

- Важно еще и научиться говорить «НЕТ» в разных ситуациях.
- Решать свои проблемы, а не прятаться от них.
- Уметь общаться с разными людьми (злыми и добрыми, искренними и коварными) и отстаивать свою точку зрения.
- Научиться оказывать помощь другим людям и самому просить ее, когда это тебе необходимо

Ценить свою жизнь, себя, потому что ты этого достоин.

# **Что делать, если ваш ребенок принимает наркотики?**

## **Что делать, если ваш ребенок принимает наркотики?**

Наверное, трудно найти сегодня человека, который бы не слышал о наркомании. Много пишут, говорят, спорят, предлагают, обвиняют, требуют... Но когда беда касается близких, все услышанное и прочитанное не очень-то помогает. И остаешься один на один со своим страхом (что же будет), злостью (как он может так поступать), виной (наверное, что-то упустили, что-то сделали не так), растерянностью (что делать, куда бежать, чем помочь).

### **Так что же делать?**

Постарайтесь справиться, насколько это возможно со своим смятением.

Это не Ваша вина. Вы делали лучшее, что могли для своего ребенка, мужа, брата... и то, что он сейчас болен - это беда, а не вина.

### **Не бойтесь, что время упущено**

Не бросайтесь из крайности в крайность. Часто именно ухудшение ситуации – проблемы со здоровьем, друзьями, деньгами, законом – приводит наркомана к желанию что-то менять, обращаться за помощью.

### **Не отчаивайтесь**

Наркомания – серьезное заболевание, это правда, но выздоровление возможно и сейчас есть специалисты, способные вам помочь.

### **Что может Вам помочь:**

#### **Информация**

Спрашивайте, слушайте, читайте. Используйте все ресурсы: книги, журналы, интернет, радио, телевидение. Будьте критичны, проверяйте, насколько полученная информация соотносится с Вашим опытом и просто со здравым смыслом.

#### **Специалисты, работающие в этой области**

Обращайтесь за помощью. Квалифицированные специалисты предлагают бесплатные консультации, чтобы Вы могли лучше сориентироваться в проблеме, задать волнующие Вас вопросы. Не пренебрегайте этой возможностью.

#### **Близкие, родственники, друзья**

Не замыкайтесь в себе, в своем несчастье. Вам нужны силы и нужна поддержка. Не отказывайтесь от приятных привычек: встреч с друзьями, прогулок на природе, занятий спортом, увлечений... Ваша жизнь не должна сосредотачиваться на больном, хотя бы потому, что вы быстро истощитесь и не сможете помочь тогда, когда это будет необходимо.

Ваше отношение к проблеме может либо помочь, либо помешать ее решению.

## **Как не стоит вести себя с наркоманом, алкоголиком:**

### **Кричать, обвинять, упрекать**

Это либо игнорируется, если Ваш близкий находится под влиянием алкоголя или наркотиков (а ведь именно тогда все Ваши чувства бушуют), либо приводит к желанию уйти, ничего этого не видеть и не слышать. Надо ли говорить, какой "выход" найдет наркоман?

### **Грозить, шантажировать**

Никогда не угрожайте тем, что Вы не в состоянии сделать. Подумайте, прежде, чем говорить, обдумайте спокойно, сможете ли Вы (физически и душевно) выгнать из дома сына, развестись с мужем... Как Вы будете жить, что делать, если он не испугается этой угрозы и Вам придется привести ее в исполнение. Хватит ли у Вас духу и насколько его хватит. И если Вы понимаете, что не в силах это осуществить – не грозите. Иначе Вы сами ставите себя в положение человека, со словами которого не стоит считаться.

### **Просить, умолять, взывать к лучшим чувствам**

Ваш близкий изменился. Вы сами это видите. То, что раньше вызывало отклик и сочувствие, сейчас встречает в нем только раздражение, во многом потому что он сам хорошо понимает – он уже не такой, как прежде. Не унижайтесь. И для него и для Вас будет лучше, если у Вас хватит сил и мужества встречать испытания с достоинством.

### **Как же себя вести?**

### **Перестройте свою жизнь с учетом болезни близкого**

Деньги, драгоценности, ценные вещи должны быть категорически недоступны для наркомана. Ваша ответственность позаботиться об этом, хотя бы в Вашем собственном доме. Подумайте, какие еще изменения необходимы и как их осуществить.

### **Будьте последовательны и тверды**

Если Вы выдвигаете условия (например, приходить не позже такого-то срока) то не должно быть исключений.

Предоставьте близким решать свои проблемы самому (с кредиторами, друзьями, недругами).

Своим вмешательством и "помощью" Вы позволяете ему продолжать употреблять.

**Сформулируйте для себя условия, при которых Вы готовы ему помочь и какова эта помощь может быть**

Не спешите ее предлагать. Говорить об этом имеет смысл только тогда, когда Вы чувствуете себя достаточно спокойно и уверенно, а Ваш близкий способен Вас слышать.

## **Как выбрать, куда обратиться за помощью:**

Сейчас предложений много, проблема стоит остро, желающих Вам помочь хватает. Решение принимать Вам. На что стоит обратить внимание:

### **Гарантия результатов**

Всегда очень заманчиво звучат обещания 100% эффективности. Очень хочется, чтобы кто-то, кто, умеет и знает, быстро и наверняка решил все проблемы. К сожалению, за такими обещаниями всегда стоит обман, а часто и некомпетентность. В настоящий момент максимальная эффективность программ – 30-50%. По сравнению с официальной наркологией, где ремиссия составляет 1,7%, это много, по сравнению с желаемым – мало. Но это - честное предложение. Не слишком ли много было обмана в Вашей жизни в последнее время, чтобы рассчитывать на 100% результат.

### **Способы лечения**

Всегда выясняйте, как именно осуществляется лечение. Пока не существует таблетки от наркомании, медицинские процедуры, столь разнообразные и изощренные, помогают восстановить физическое самочувствие, но не снимают тяги, желания продолжать употреблять и всех психологических и социальных изменений, появившихся в результате болезни. Гипноз и классическая психотерапия затрагивает только один аспект заболевания и тоже не решает всех перечисленных проблем. Не случайно, кодирование даже и не предлагается для лечения наркомании, хотя и для алкоголиков жить под страхом смерти (чем собственно и является кодирование) опасно и разрушительно. Эффективным является комплексный подход, сочетающий обучение, психокоррекцию, тренинги, затрагивающий и психологически и социальный и духовный аспект заболевания. В таких программах всегда работают люди, сами имевшие в прошлом проблемы с алкоголем или наркотиками и решившие их подобным путем.

### **Сроки**

Наркомания - серьезное заболевание и если Вам предлагают избавиться от нее за один сеанс, здравый смысл восстает против такого предложения. Ответственный подход предполагает достаточно длительную реабилитацию (не менее месяца), желательно с последующим продолжением, может быть меньшей интенсивности.

### **Участие больного**

Наркомания не лечится на расстоянии, по фотографии, с помощью таинственных порошков, подмешиваемых в суп или чай. Участие больного необходимо, его активность и желание играют важнейшую роль. Если это не оговаривается в условиях лечения наркомании, значит, Вам предлагают вариант знахарства и колдовства. Конечно, можно от отчаяния обратиться и к чародеям, но разве выброшенные деньги потерянное время принесут Вам облегчение.

# Родители должны знать!

Сегодня алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, запретить посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

## Как же уберечь наших детей от этого зла?

*Лучший путь — это сотрудничество с Вашим взрослеющим Ребенком.*

- Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.
- Умейте слушать. Поймите чем живет ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.
- Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.
- Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.
- Предоставьте ребенку знания о наркотиках, не избегая разговора о положительных моментах удовольствия от них. Вам необходимо помочь сделать ему правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и длительными необратимыми последствиями.
- Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.
- Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.
- Учите ребенка как решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

## Что делать если возникли подозрения ?

- Не отрицайте ваши подозрения.
- Не паникуйте. Если даже ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
- Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока вы не справились со своими чувствами.
- Если ребенок не склонен обсуждать с вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.
- Важно, чтобы вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как вы сами справляетесь с вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.
- Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.

### **Куда можно обратиться:**

- Государственное учреждение здравоохранения «Наркологический диспансер», диспансерное отделение №1 (для взрослых)  
ул. Октябрьская, 39, тел. **268-23-02.**
- Государственное учреждение здравоохранения "Наркологический диспансер", диспансерное отделение №2 (для несовершеннолетних) ул. Бершанской, 17, тел. **266-74-60;**

### **Куда необходимо сообщить:**

**(телефоны доверия)**

- **Региональное Управление Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Краснодарскому краю – 214-54-48;**
- **Управление внутренних дел города Краснодара – 267-14-70.**

## От чего зависит, попробует ли Ваш ребенок наркотики?

По оценкам специалистов, в крае не менее 20 тысяч молодых людей регулярно употребляют наркотики. На официальном учете состоит более 1800 несовершеннолетних детей. Из их числа 45,4% - школьники, 22,4% - учащиеся специальных учебных заведений, 22,4% - нигде не работают и не учатся, 5,1% - работающие несовершеннолетние и 2,4% - студенты вузов. Известно, что у 70,5% молодых людей зависимость от опия переросла в болезнь, 29,5% - не могут отказаться от гашиша. От чего же зависит, попробует ли Ваш ребенок наркотики и станет ли он наркоманом? Да и что может сделать семья, чтобы защитить своего ребенка?

Не стоит ставить перед собой задачу решить эту проблему в государственном масштабе. А вот предотвратить знакомство собственного сына или дочери с наркотическими веществами Вы - родители можете.

**Употребление наркотических веществ ребенком нередко начинается в условиях, которые создаем мы сами.** Разумеется, несознательно, но разве от этого легче? Если в итоге получается, что за наши ошибки в воспитании расплачиваются наши собственные дети.

**Вспомните, пожалуйста, сколько раз за последние две-три недели Вы приходили домой и искренне, без какой-то особой воспитательной задачи говорили своему ребенку о том, как прекрасна жизнь, как сильно Вы его любите, какое наслаждение быть живым и здоровым, радоваться, смеяться, плакать...**

Если ребенок комфортно чувствует себя в семье, то он либо не станет пробовать наркотики, либо это будет досадной случайностью. **Но если ребенок испытывает чувство одиночества, если в трудную минуту ему не у кого найти поддержку и защиту, то наркотик может стать для него тем, чего ему не хватает в жизни.** В отдельных случаях даже однократное употребление наркотика может привести к зависимости от него.

В связи с этим мы призываем Вас проявить бдительность, особенно в преддверии летних каникул. **Не оставляйте своего ребенка без внимания, общайтесь с ним, ведь общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей.**

**Отсутствие Вашего внимания заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить.** Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?

Проводите время вместе и это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку или просто совместный просмотр телевизионных передач. Поддерживая увлечения Вашего ребенка, Вы делаете очень важный шаг в предупреждении употребления наркотиков.

**Помните, что Ваш ребенок уникален, так дайте ему возможность почувствовать себя значимым, особенным и нужным.**

# **Детям, подросткам, молодым людям необходимо знать!**

## **Дорогой друг!**

Существует тяжелое заболевание – **наркомания**, которая за последние годы получила широкое распространение в нашем городе и крае. Наркодельцы, извлекая огромные барыши на человеческом горе, слезах и смертях, продолжают свое черное дело.

## **Ты должен твердо знать:**

Что, попробовав однажды действие наркотика, ты можешь стать зависимым от него навсегда. Таково коварное действие наркотиков. Чаще всего наркотики пробуют из легкомыслия, любопытства, а иногда под давлением, более старших приятелей. Дескать, попробуй, не бойся, получишь большой «кайф»!

## **Не верь, не поддавайся на уговоры, скажи сразу – НЕТ!**

И это будет твоим осознанным выбором между здоровьем и тяжким недугом, ведь наркомания полностью разрушает здоровье, личность, часто приводит к преступлениям.

Наркоманы, как правило, становятся ВИЧ-инфицированными.

Те, кто употребляют наркотики, чаще всего умирают молодыми.

## **Помни:**

Наркотики являются непреодолимым препятствием для развития полноценного, здорового, сильного, красивого, трудоспособного, счастливого человека.



## **Что же делать, если ты уже начал употреблять наркотики?**

1. Прежде всего, поделись об этом с родителями и немедленно обратись в лечебное учреждение:

- Центр профилактики наркомании среди несовершеннолетних расположен на ул. Бершанской, 17, тел. **266-74-60**;
- Государственное учреждение здравоохранения «Наркологический диспансер» департамента здравоохранения администрации Краснодарского края на ул. Октябрьская, 39, тел. **268-23-02**.

**У тебя еще есть шанс вылечиться!**

2. Провозгласи для себя принцип: **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**, ведь жизнь на земле дается один раз. И прожить ее нужно так, чтобы не было мучительно больно за страдания близких тебе людей, чтобы на Земле рождались только здоровые дети!

**Анонимные телефоны доверия:**

- Регионального Управления Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Краснодарскому краю – **214-54-48**;
- Управления внутренних дел города Краснодара – **267-14-70** или **02**

# Телефоны доверия

Передать информацию, задать вопросы и высказать предложения можно по следующим телефонам горячей линии:

	Подразделение	Адрес	Телефоны
1	Управление МВД России по городу Краснодару	г. Краснодар, ул. Красная, № 23	Дежурная часть: 02, 8 (861) 268-40-45, 8 (861) 259-30-97, 8 (861) 259-67-63
2	Отдел полиции (Центральный округ) Управления МВД России по городу Краснодару	г. Краснодар, ул. Садовая, № 110	Дежурная часть: 8 (861) 255-78-66, 8 (861) 255-79-31
3	Отдел полиции (Прикубанский округ) Управления МВД России по городу Краснодару	г. Краснодар, ул. Гагарина, № 103	Дежурная часть: 8 (861) 226-52-22, 8 (861) 226-39-44 Дежурная часть пункта полиции ст. Елизаветинская: 8 (861) 229-13-73
4	Отдел полиции (Карасунский округ) Управления МВД России по городу Краснодару	г. Краснодар, ул. Ставропольская, № 205	Дежурная часть: 8 (861) 231-70-71, 8 (861) 231-31-67 Дежурная часть пункта полиции мкр. Гидростроителей: 8 (861) 237-57-08, 8 (861) 237-22-48 Дежурная часть пункта полиции мкр. Комсомольский: 8 (861) 236-89-73, 8(861) 236-87-94
5	Отдел полиции (поселок Калинино) Управления МВД России по городу Краснодару	г. Краснодар, ул. Домбайская, № 10/1	Дежурная часть: 8 (861) 250-87-56, 8 (861) 250-87-76
6	Отдел полиции (микрорайон Юбилейный) Управления МВД России по городу Краснодару	г. Краснодар, ул. Воровского, № 15	Дежурная часть: 8 (861) 226-23-01, 8 (861) 226-23-02
7.	Единая дежурно-диспетчерская служба (ЕДДС) муниципального образования город Краснодар	г. Краснодар, ул. Воронежская, 47/3	050, 112
8.	Отдел дежурных смен (Карасунский ВГО)	г. Краснодар, ул. Селезнёва, 244	8 (861) 214-33-38
9.	Отдел дежурных смен (Прикубанский ВГО)	г. Краснодар, ул. Атарбекова, 43	8 (861) 214-33-39
10.	Отдел дежурных смен (Центральный ВГО)	г. Краснодар, ул. Ставропольская, 77	8 (861) 214-33-40
11.	Отдел дежурных смен (Западный ВГО)	г. Краснодар, ул. Красная, 111	8 (861) 214-33-41

12.	ГБУЗ «Наркологический диспансер» министерства здравоохранения Краснодарского края: Диспансерное отделение № 1	г. Краснодар, ул. Октябрьская, 39 в период с 08.00 до 18.00	8 (861) 268-23-02, 8 (861) 260-59-98, 8 (861) 268-68-93
13.	Диспансерное отделение № 2 (для несовершеннолетних)	г. Краснодар, ул. Бершанской, 17 в период с 08.00 до 19.00	8 (861) 266-74-60, 8 (861) 266-34-90
14.	«Горячая линия» -консультативные номера наркологической службы (с 08.00 до 19.00)	г. Краснодар, Стационарное отделение, ул. Тюляева, 16: - приёмное отделение (круглосуточный режим)	8 (861) 236-84-34, 8 (861) 245-45-02