

цветных таблеток с нанесенными изображениями. Потребление амфетаминов приводит к необратимым изменениям в структуре головного мозга, поражению сердечно-сосудистой системы.

### Внешние признаки потребления психоактивных веществ:

- снижение способности к рассуждению;
- нарушения координации и четкости движений, неустойчивость равновесия;
- чрезмерные покраснение либо бледность кожных покровов, помутнение глаз, резко расширенные или суженные зрачки;
- чрезмерно быстрая либо замедленная, невнятная речь;
- разнообразие и неустойчивость эмоциональных реакций (агрессия, безудержная радость, раздражительность, безмятежность крайне неустойчивы и быстро переходят друг в друга).

Если Вы узнали, что Ваш ребенок потребляет ПАВ, помните, что самостоятельно справиться с наркозависимостью не под силу ни подростку, ни его родителям. Не бойтесь просить помощи. Специалисты помогут Вам разобраться в ситуации и составить план действий.

Единый общероссийский  
детский телефон доверия **8 800 2000 122**  
(круглосуточно, бесплатно)

Республиканский центр  
социально-психологической помощи семье,  
детям, молодежи **273-09-00**

Республиканский  
психотерапевтический центр  
**8 800 7000 183**

Городской центр  
психолого-медико-социального  
сопровождения «Индиго»  
запись к психологу **223-58-83**

Центр «Развитие»  
(Демский район г. Уфы)  
**281-07-13**

Центр «Журавушка»  
(Калининский район г. Уфы)  
**263-51-16**

Центр «Саторис»  
(Орджоникидзевский район г. Уфы)  
**242-19-19**

Министерство внутренних дел  
по Республике Башкортостан

Министерство образования  
Республики Башкортостан

# ЗАЩИТИТЬ СЕРДЦЕМ



ДУМАТЬ  
ВИДЕТЬ  
ГОВОРИТЬ  
ДЕЙСТВОВАТЬ  
ШКОЛА БЕЗ НАРКОТИКОВ  
**ЗАЩИТИТЬ  
СЕРДЦЕМ**

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ  
ПО РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

**СООБЩИ,  
ГДЕ ТОРГУЮТ СМЕРТЬЮ\***

Телефоны доверия:

**128, 8(347)128  
8(347)279-32-92**

\* НАРКОТИКИ УБИВАЮТ

**Быть родителем — одна из самых ответственных задач в нашей жизни. У каждого из родителей есть мечта, чтобы жизнь наших детей сложилась как можно лучше.**

**Сегодня мы столкнулись с таким размахом потребления наркотиков среди детей и подростков, которое невозможно было представить себе несколько десятков лет назад. Каждому ребенку могут предложить попробовать психоактивные вещества (ПАВ).**

**Вот почему крайне важно поговорить с детьми о возможных последствиях наркопотребления.**

## Как начать разговор?

Темы, связанные с употреблением ПАВ, можно обсудить, когда Вы с детьми:

- смотрите вместе фильмы, сериал, телепередачу;
- видите рекламу пива, табака или алкоголя;
- проходите мимо кальянной;
- видите молодых людей с бутылками пива и т. д.

## О чем можно говорить со своим ребенком?

Используйте любую подходящую ситуацию, чтобы обсудить с Вашим ребенком:

- кто заинтересован в том, чтобы люди начинали употреблять ПАВ;
- примеры знакомых, которые имели проблемы с наркопотреблением;

— причины того, почему люди обращаются к наркопотреблению, зная о вредных последствиях.

Ясно выражайте Вашу собственную позицию по вопросу, который обсуждаете с ребенком.

Если высказывания ребенка идут вразрез с Вашими убеждениями, используйте Я-высказывания (я огорчена, я обеспокоена, слыша это, я волнуюсь и т. д.), позволяющие сохранять уважительный тон в разговоре с ребенком в любых ситуациях.

## УЧИТЕ РЕБЕНКА ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Если ребенок привык делать только то, что ему говорят старшие, ему может быть очень сложно ответить отказом на предложение попробовать что-то.

Можно научить его отказывать членам семьи, при этом обсуждая причины, которые стоят за ответом «Нет» в семейных ситуациях.

Подскажите ребенку, что «Нет» можно сказать по-разному:

- просто: «Спасибо, нет», «Нет, я не буду»;
- «Нет» с позицией: «Нет, я не пью», «Нет, наркотики не для меня»;
- «Нет» с причиной: «Нет, у меня сегодня тренировка», «Нет, мне нужно готовиться к контрольной»;
- «Нет» с контрпредложением: «Нет, а сока у тебя не найдется?», «Нет, давайте лучше поиграем в футбол».

В настоящее время наиболее распространенными среди подростков ПАВ являются:



**Курительные смеси, спайсы** — травяные смеси, пропитанные синтетическим психоактивным веществом (это может быть даже ромашка и т. д.). Спайсы быстро вызывают психологическую зависимость, необратимые изменения психики. Психозы, слуховые и зрительные галлюцинации могут привести к агрессии в отношении близких, суициду. Нередки случаи смертельного отравления спайсами.

**Каннабиноиды** (марихуана / конопля, гашиш) — растительные наркотики, трава со специфическим запахом.



Оказывают негативное влияние на умственные способности, замедляют половое развитие и созревание.

**Амфетамины** — синтетические наркотики, распространяемые в местах массового досуга молодежи в виде

