

Жители Рязанской области могут бесплатно проверить, употребляет ли их ребенок наркотики

Что делать, если у Вас возникли подозрения, что Ваш ребенок употребляет психоактивные вещества, но он отказывается прийти на прием к специалисту? Вы можете его протестировать. В случае опасений обратитесь в ГБУ РО «Областной клинический наркологический диспансер» для проведения *бесплатной и анонимной диагностики на наличие наркотических веществ в моче.*

В случае получения положительного результата специалисты диспансера **анонимно бесплатно** проконсультируют Вас.

Наркомания – крайне серьезная зависимость, которую лучше всего выявлять на ранних стадиях развития. Есть ряд косвенных признаков, по которым можно понять, употреблял человек наркотические вещества или нет.

Общие признаки потребления наркотиков:

- внешний вид и поведение, напоминающее состояние алкогольного опьянения при отсутствии запаха алкоголя;
- изменение сознания, настроения, которое явно не соответствует данной ситуации;
- изменение двигательной активности;
- изменение цвета кожных покровов, блеск глаз, сужение или расширение зрачков при отсутствии их реакции на свет;
- осиплость голоса, изменение речи, ее ускорение, подчеркнутая выразительность или же замедленность, невнятность, нечеткость.

Однако достоверными и эффективными на 100% они не являются. Тут на помощь нам приходят специальные тесты. Они позволяют точно выявить факт употребления наркотиков даже спустя некоторое время. Сам экспресс-тест представляет собой пластиковую палочку с отметкой об уровне погружения и чувствительными к наркотическому веществу полосками.

Мы предлагаем вам квалифицированную помощь по выявлению факта употребления психоактивных веществ. Не оставайтесь с проблемой один на один. Вы можете собрать мочу ребенка для исследования на основные группы наркотических средств, психотропных веществ и их аналогов и **АНОНИМНО** и **БЕСПЛАТНО** сдать ее в ГБУ РО «ОКНД». Анализ будет отправлен под порядковым номером без указания личных данных. Результаты вы получите также без указания какой-либо личной информации.

Наиболее оптимальный вариант решения проблем наркотической зависимости – как можно раньше выявить проблему и обратиться за помощью к специалистам, в самом начале формирования зависимости.

Исследование биологических жидкостей организма человека на основные группы наркотических средств, психотропных веществ и их аналогов проводится только для несовершеннолетних лиц.

Правила сбора биоматериала для исследования:

- объем мочи должен оставлять 30-40 мл;
- моча собирается в контейнер для анализов, который вы можете приобрести в любой аптеке;
- моча не должна быть разбавлена посторонними жидкостями;
- в случае если вы не сможете сразу отвезти анализ для обследования, собранная моча должна храниться в холодильнике не более суток.

Прием собранных биологических жидкостей организма человека для исследования на основные группы наркотических средств, психотропных веществ и их аналогов проводится с понедельника по пятницу по следующим адресам ГБУ РО «ОКНД»:

— ул. Скорбященский проезд д.8 (с 9:00 до 16:00) тел. 44-15-15;

— ул. проезд Яблочкова д.5а (с 9:00 до 19:00) тел. 25-63-47.

— ул. МОГЭС д.3в (с 9:00 до 21:00) тел. 98-40-65;

Мотивационный кабинет

Куда идти родственникам, если их близкий человек имеет проблемы с наркотиками или алкоголем....?

Что делать и куда идти родителем, если они подозревают, что их ребенок употребляет наркотики или алкоголь....?

Залогом успешного лечения болезней зависимости является желание самого человека вернуться в нормальную жизнь.

Важно, чтобы человек сам понимал, что есть способ справиться с проблемой, а без этого все попытки специалистов вернуть его в нормальную жизнь будут малоэффективны.

Формирование мотивации с помощью высококвалифицированных клинических психологов поможет убедить человека в необходимости лечения и реабилитации.

Консультация со специалистом поможет Вам определить суть проблемы и найти пути ее решения.

Мы проводим прием, как самих пациентов, так и их родственников.

Любой человек может обратиться в **мотивационный кабинет** за первичной консультацией **анонимно** (без постановки на диспансерный учет) и **бесплатно** по адресу

г. Рязань, ул. проезд Яблочкова д.5а (с 9:00 до 19:00) тел. 25-63-47.

Время работы с **08:00 до 16:00 ЕЖЕДНЕВНО**(с понедельника по пятницу)

Есть мнение, что обратившегося в медицинское учреждение за помощью пациента поставят на «учёт». Из-за этого обстоятельства многие опасаются идти к медработникам. Но это не так. Наряду с официальным обращением граждан в наркологическом диспансере осуществляется лечение алкогольной и наркотической зависимости на **АНОНИМНОЙ ОСНОВЕ**.

**Вы не одни со своей проблемой!
Мы работаем, чтобы помочь Вам**

**ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ
В РЕГИСТРАТУРУ ПО ТЕЛЕФОНУ 8(4912) 44-15-15**

Оказание помощи детям и подросткам, столкнувшимся с употреблением психоактивных веществ

Что делать и куда идти родителям, если они подозревают, что их ребёнок употребляет наркотики или алкоголь?

Залогом успешного лечения болезней зависимости является желание самого человека справиться с проблемой и вернуться к нормальной жизни, однако осознание того, что человек столкнулся с серьезной проблемой, возникает не сразу. Без этого желания все попытки специалистов вернуть его в нормальную жизнь будут малоэффективны. Выходом из такой ситуации является формирование мотивации (осознание у зависимого человека о наличии проблемы, с которой он самостоятельно справиться не может) на лечение и реабилитацию с помощью высококвалифицированных специалистов.

ГБУ РО «Областной клинический наркологический диспансер» оказывает разностороннюю помощь семьям, попавшим в ситуацию, связанную с употреблением психоактивных веществ.

Процесс формирования мотивации у зависимого человека достаточно сложный. В наркологическом диспансере создана целая система мотивации, которая включает работу многих специалистов: врачей психиатров-наркологов, медицинских психологов, специалистов по социальной работе, медицинских сестер. Каждый сотрудник учреждения участвующих в лечебно-реабилитационных мероприятиях ориентирован на пациента, на его последующее выздоровление. Процесс мотивирования начинается с момента поступления в учреждение и продолжается на всех этапах лечебно-реабилитационного процесса.

В наркологическом диспансере существуют разные формы оказания помощи пациентам, в том числе и несовершеннолетним – в амбулаторных и в стационарных условиях, а также на анонимной основе и с постановкой на диспансерное наблюдение. Через мотивационное консультирование проходят практически все пациенты амбулаторного и стационарного приема, в том числе и несовершеннолетние. Так же есть возможность для обращения за консультацией и родственникам пациентов.

Созданная система мотивации подразумевает возможность предварительной консультации со специалистом по телефону в мотивационном кабинете, а также по телефону доверия. При желании, любой гражданин может обратиться за первичной консультацией анонимно (без постановки на учет) и бесплатно, конфиденциальность обращения гарантируется. Это поможет вам определить суть проблемы и своевременно начать ее решать.

Помните, что отчаиваться не стоит — помочь можно каждому!

Есть мнение, что обратившись в медицинское учреждение за помощью, пациента поставят на «учёт». Из-за этого обстоятельства многие опасаются идти к медработникам. Но это не так. Наряду с официальным обращением граждан в наркологическом диспансере осуществляется лечение алкогольной и наркотической зависимости **НА АНОНИМНОЙ ОСНОВЕ**.

Сотрудники мотивационного кабинета предоставят всю необходимую информацию по вопросам дальнейшего сопровождения, проведут первичную консультацию и дадут рекомендации.

Если у вас есть сомнения, вопросы, просто звоните или приходите к нам — наши специалисты дадут вам бесплатную и анонимную консультацию и расскажут, как вести себя в той или иной ситуации.

Работает мотивационный кабинет, куда любой желающий может обратиться за анонимной и бесплатной консультацией.

Работает телефон доверия: 8 (4912) 25-95-27.

Центр медицинской помощи и реабилитации для детей и подростков с наркологическими проблемами ведёт амбулаторное и стационарное лечение.

На базе Центра медицинской помощи и реабилитации для детей и подростков с наркологическими проблемами по инициативе родителей подросток может пройти бесплатное анонимное тестирование, направленное на выявление употребления наркотических и психотропных веществ;

Актуальная информация по профилактике наркозависимости, употребления табачной и алкогольной продукции размещена на официальном сайте Областного клинического наркологического диспансера в разделе «Профилактика».

**За дополнительной информацией можно обратиться в регистратуру
по телефону
8 (4912) 44-15-15**

ВЫХОД ЕСТЬ!

О реабилитационных возможностях для наркозависимых Рязанского областного клинического наркологического диспансера

Оказываемая медико-реабилитационной помощью наркозависимым разнообразна, комплексна и направлена на все категории населения.

Так, по адресу г. Рязань, ул. Восточный промузел, 20 организовано отделение стационарной медико-психологической реабилитации на 60 коек. Для каждого химически зависимого пациента в отделении составляется индивидуальная программа реабилитации, которая представляет собой перечень реабилитационных мероприятий, направленных на восстановление способностей пациента к бытовой, социальной, профессиональной деятельности в соответствии с его потребностями, кругом интересов, с учётом прогнозируемого уровня его физического и психического состояния, выносливости и т.д.

В программу реабилитации в стационаре входят:

- консультации психолога, психотерапевта;
- индивидуальная и групповая работа с психологом;
- информационные и лекционные группы, группы для созависимых;
- психотерапевтические группы;
- арт-терапия, сказкотерапия, просмотр тематических фильмов;
- чтение тематической литературы и письменные аналитические работы;
- осуществление психологической помощи семье (обучение жизненным навыкам, персональной безопасности, социальному общению, социальной независимости);
 - спортивный зал, оборудованный современными тренажерами;
 - лечебно-реабилитационные сеансы физиотерапии в альфа-капсуле AlphaOxyNarcology, лазеротерапии и электросна;

Психотерапевтические занятия направлены:

- на выработку установки отказа от употребления психоактивных веществ (ПАВ);
 - на восстановление и/или формирование навыков эмоциональной саморегуляции;
 - на формирование навыков преодоления конфликтных ситуаций;
 - на формирование модели здорового образа жизни, ответственности за своё поведение и сохранение трезвости.

Эти занятия помогают психологически поддерживать зависимого пациента на всех этапах лечения и реабилитации.

Так же в диспансере оказывается медицинская помощь и реабилитация для детей и подростков с наркологическими проблемами. Прием ведут врачи психиатр-нарколог и психотерапевт, медицинский психолог, соцработник. В диспансере могут получить наркологическую помощь несовершеннолетние, употребляющие психоактивные вещества и лица, находящиеся в близких отношениях с таким больным. Такая помощь будет включать в себя не только диагностику и лечение, но медико-социальную реабилитацию. Обратиться можно по адресу г. Рязань, проезд Яблочкова, 5А.

Кроме того, в рамках соглашений с терапевтическими содружествами на территории базе Рязанского наркологического диспансера работают следующие объединения:

«Анонимные наркоманы» - сообщество выздоравливающих зависимых, которые помогают друг другу прекратить употреблять наркотики и научиться жить без них. Членство в сообществе «Анонимные наркоманы» добровольное, его участником может стать любой зависимый. Для вступления в сообщество нет никаких социальных, религиозных, этнических, национальных, половых или классовых ограничений. Считается, что залогом успеха программы является помощь одного выздоравливающего зависимого другому. В деятельности сообщества используется программа известная как «Двенадцать Шагов АН».

Группа созависимых «Вера» (Нар-Анон) – это группы самопомощи и взаимопомощи членов семей и друзей зависимых. Добровольное объединение родственников и близких зависимых, собирающихся вместе для обмена опытом преодоления зависимости в своих семьях, и для оказания помощи и поддержки друг друга. Это программа, которая сохраняет анонимность всех членов сообщества.

Пребывание в обеих группах бесплатно.

Узнать больше можно по телефонам:

- Регистратура диспансерного отделения: 44-15-15
- Отделение стационарной медико-психологической реабилитации: 24-54-72

Телефон доверия

В рязанском областном клиническом наркологическом диспансере на базе Центра медицинской помощи и реабилитации для детей и подростков с наркологическими проблемами работает телефон доверия.

8 (4912) 25-95-27

При звонке на этот номер в любом населенном пункте Рязанской области со стационарных или мобильных телефонов дети, подростки и их родители, иные граждане могут получить экстренную психологическую помощь, которую оказывают специалисты ГБУ РО ОКНД, а также получить информацию о расположении и возможностях наркологического диспансера, порядке оказания наркологической помощи населению. Служба создана для оказания помощи в вопросах алкоголизма, наркомании и других зависимостей.

Чем телефон доверия может Вам помочь?

- Выговориться, разобраться, услышать мнение психолога
- Получить психологическую консультацию
- Найти информацию о лечении и реабилитации алкогольной и наркотической зависимости, а так же вопросам созависимости и детско-родительских отношений

Психологическая помощь оказывается потребителям психоактивных веществ, их родственникам, детям и подросткам из неблагополучных семей, оказавшимся с трудной жизненной ситуацией, а том числе подвергшимся насилию. На ваш звонок отвечают клинические психологи, имеющие опыт клинической работы. Их профессионализм проявляется в работе с любым кризисным звонком, даже если он не связан напрямую с наркологией. Консультанты в своей работе придерживаются принципов работы телефона доверия: звонок анонимен и бесплатен. Вы можете назваться любым именем, тайна обращения гарантируется.

Режим работы «Телефона доверия» с понедельника по пятницу с 8.00 до 20.00 часов.

Что делать, если друг вашего ребенка употребляет наркотики?

Если вы узнали, что друг или подруга вашего ребенка употребляет наркотики, прежде всего, постарайтесь убедиться, что их не употребляет ваш ребенок. Поговорите со своим сыном или дочерью, не устраивая шпионских расследований, не закатывая истерик и, уж тем более, не запрещая общение с другом.

Будьте честны, расскажите, какой вы обладаете информацией и что вы беспокоитесь. Объясните, что у человека проблемы и, скорее всего, он болен, болен очень тяжело и нуждается в помощи. Предложите ему лично поговорить с другом, передайте информацию о лечении и адреса, куда можно обратиться за помощью, предупредите своего ребенка, что общение с наркоманом негативно может сказаться на нем. Расскажите о технике отказа от наркотиков, предостерегите его от одалживания вещей и денег.

Дальнейшим шагом может стать ваша личная беседа с другом ребенка. Покажите, что вам можно доверять, и вы понимаете, насколько это серьезно, предложите ему самому рассказать все родителям, дайте телефон доверия ГБУ РО Рязанский областной клинический наркологический диспансер **8 (4912) 25-95-97**.

Предупредите друга, что если в течение недели он не расскажет родителям о своей проблеме, вы будете вынуждены позвонить его матери или отцу. Объясните, что вы не желаете ему зла, но в данной ситуации вы заботитесь не только о нем, но и о своем ребенке. Через неделю обязательно позвоните ему и расскажите все, что вам известно – просто констатируйте факты, не высказывая своего отношения к ним. Если ребенок не сообщил своим родителям о факте приема наркотиков, позвоните им сами, тактично и деликатно опишите сложившуюся ситуацию. Будьте готовы, что родители отреагируют бурно, выплеснут на вас негативные чувства – просто поймите их.

Когда эмоции стихнут, предложите помощь в виде телефона доверия ГБУ РО Рязанский областной клинический наркологический диспансер.

Самое главное – не молчите, считая, что это не ваше дело. Думать так – ошибка, которая может навредить и вашему ребенку.

Не забывайте говорить ребенку о своем доверии, о своей любви. Вместе учитеесь таким взаимоотношениям, при которых сыни или дочка придут к вам не только с радостями и достижениями, но и поделятся проблемами, заботами, сомнениями.

Когда вы не знаете, как поступить и что делать – Вы всегда можете позвонить по телефону доверия Рязанского областного клинического наркологического диспансера **8 (4912) 25-95-27**

Наркотики: мифы и реальность

Специалисты ГБУ РО «Областной клинический наркологический диспансер» информируют население по вопросам профилактики употребления наркотиков.

Среди большого количества людей распространены убеждения относительно употребления наркотиков, которые являются ошибочными. В основном об их мнимой безопасности. Эти мифы необходимо развеивать и доносить достоверную информацию. Эти опасные иллюзии сломали немало судеб.

Миф: Принимать или не принимать наркотики – личное дело каждого.

Правда: Существование от дозы до дозы не позволяет иметь постоянный доход, и деньги быстро заканчиваются. Поэтому зависимые от наркотиков, не ограничиваясь пропагандой употребления психоактивных веществ, часто вынуждены идти на определенные поступки, за которые придется нести уголовную ответственность. Личным делом их назвать нельзя.

Миф: Если употребить один раз – ничего не случится.

Правда: Ни один человек не может точно предсказать, как его организм отреагирует на то или иное вещество. Некоторые наркотики способны вызывать привыкание с первой пробы, передозировка может привести к смерти.

Миф: Я контролирую ситуацию и могу бросить употребление в любой момент.

Правда: Контролируемое употребление – это заблуждение. Регулярный прием наркотика приводит к формированию психической и физической зависимости, которая полностью подчиняет себе жизнь человека.

Миф: Существуют «легкие» наркотики, употребление которых полностью безопасно.

Правда: Деление наркотиков на «легкие» и «тяжелые» — условность, которая не имеет никакого смысла. Повторяющиеся эпизоды употребления любого вида наркотика вызывают зависимость и наносят непоправимый вред здоровью. Со временем у зависимого возникает потребность получать все более интенсивные ощущения. Таким образом, употребляя изначально только «легкие» вещества, он все равно обратится к «тяжелым».

Миф: Наркомания – это удел неблагополучных слоев общества, меня это не касается.

Правда: Употребление наркотиков распространено во всех слоях общества. Для всех социальных групп причины, побуждающие пробовать наркотики, одинаковые – скука, стресс, пустота жизни и желание попробовать что-то новое. Зачастую подобные ощущения испытывают молодые люди из обеспеченных семей. Кроме того, у более обеспеченных слоев населения есть средства на частую покупку психоактивных веществ, чем и пользуются наркоторговцы.

Миф: В жизни надо все попробовать – в том числе и наркотики.

Правда: Современная малоподвижная жизнь нередко толкает человека на поиск новых и сильных ощущений. Наркотики – наиболее простой способ их получить, ведь психоактивные вещества позволяют практически ничего не делать для этого. Не надо карабкаться на гору, изучать музыку или спускаться с холма на велосипеде – то есть, прилагать усилия. Одним разом все обычно не заканчивается. «Удачный» первый прием наркотика лишает человека страха перед психоактивными веществами и открывает дорогу следующим дозам.

Миф: Я не собираюсь становиться наркоманом – просто хочется иногда повеселиться.

Правда: Любая доза оказывается русской рулеткой. Даже если она и останется последней, риск отравиться веществом, получить серьезную травму в состоянии наркотического опьянения, заразиться ВИЧ или гепатитомС никто не отменял. Кроме того, развлекаться таким образом захочется все чаще и чаще – мозгу проще вырабатывать гормоны удовольствия при помощи психоактивных веществ, чем самостоятельно. Так рождается наркомания.

Самое важное

Наркотики не безопасны, несмотря на распространенное заблуждение. Их пробуют молодые люди из всех слоев общества. За первой дозой наркотика обычно следует продолжение – мозг быстро привыкает к сильной стимуляции психоактивными веществами. Поэтому избавиться от наркотической зависимости очень трудно, а она становится источником проблем не только для наркомана, но и для окружающих.

Наркомания – одна из серьезных социальных проблем нашего времени. Чтобы защититься от этой беды себя и близких, необходимо уметь распознать опасность, владеть достоверной информацией.

Бесплатную психологическую помощь и поддержку по вопросам борьбы с наркоманией вы можете получить по телефону доверия ГБУ РО «Областной клинический наркологический диспансер» **8(4912) 25-95-27** (с понедельника по пятницу с 8.00 до 20.00).

Признаки возможного употребления наркотических веществ

Клинические признаки употребления наркотических средств разнообразны и различны при разных видах наркоманий. В ряде случаев достоверно подтвердить наличие наркотического опьянения может только экспертиза с анализом биологической среды (чаще всего мочи) на наличие наркотиков. Но необходимо знать общие признаки возможного употребления наркотических средств, чтобы вовремя распознать проблему у своих близких.

Общие признаки возможного употребления наркотических веществ:

1. Изменения во внешнем виде. Резкие запахи (ацетона, растворителя). Следы инъекций на руках и любых других частях тела. Синяки, порезы, следы ожогов от окурков сигарет на теле и одежде. Расширенные или суженные зрачки, полуприкрытые веки, отсутствующий взгляд. Покрасневшие, стеклянные или мутные глаза. Отсутствие выраженной мимики на лице или стандартная (застывшая) улыбка. Кожа бледная или сероватая. Резкие изменения в весе.

2. Изменения личности и образа жизни. Лживость, скрытность, отчуждённость и равнодушие, непредсказуемость, повышенная агрессивность и раздражительность. Нарастание конфликтности. Резкие беспричинные перепады настроения в короткие промежутки времени.

Депрессия, угнетённость, подавленное настроение и утрата интереса к жизни. Частые прогулы в школе, ухудшение успеваемости у детей. Появление неуверенности в себе, низкой самооценки или наоборот, появление безрассудства, преувеличенной самоуверенности, равнодушия к опасностям. Потеря чувства времени.

Необъяснимые длительные исчезновения из дома. Изменение круга общения, появление подозрительных новых друзей, имеющих необычный вид. Необъяснимые частые телефонные звонки. Частые просьбы о деньгах. Пренебрежение личной гигиеной и своим внешним видом. Заниженная оценка степени опасности наркотиков, частые разговоры об их употреблении. Появление и активное использование в разговоре слов из жаргона наркозависимых.

3. Физиологические нарушения и болезненность. Чрезмерный или резко сниженный аппетит. Сильная жажда, сухость во рту. Резкое изменение вкусовых предпочтений (особенно появление тяги к сладкому). Затяжная бессонница или сонливость. Усиленное потоотделение. Частые головные боли, боли в желудке. Ухудшение памяти, внимания и быстрая утомляемость. Снижение иммунитета, учащение случаев заболеваемости. Нарушения координации движений. Бессвязная, торопливая и путаная или наоборот тихая невнятная речь.

4. В доме появляются (или исчезают): Деньги, ценности, вещи. Флаконы с непонятными жидкостями, различные ампулы, таблетки и капсулы, порошки, измельчённые растения, смолянистые вещества, напоминающие пластилин, смолу. Бутылки, маленькие ложечки, пузырьки. Шприцы, инъекционные иглы. Бумажки, фольга, свёрнутые в трубочку. Запах гари или необычного табачного дыма в квартире, закопченные ложки, миски. Лекарственные средства, выдаваемые без рецепта не назначенные врачом.

Если Вы заметили описанные выше признаки - это не означает, что Ваш близкий болен наркоманией, но серьёзный повод для того, чтобы проконсультироваться у специалиста есть. Обращайтесь за помощью в отделение поликлинику наркологического диспансера по адресу: г. Рязань, ул. Скорбященский проезд, дом 8, тел. регистратуры 8(4912) 44-15-15 или позвоните по телефону доверия ГБУ РО ОКНД 8 (4912) 25-95-27, время работы пн-пт с 8:00 до 20:00.

3 совета родителям по предупреждению развития наркомании у ребенка (подростка)

Не паникуйте. Запомните первое правило – не кричите, не устраивайте истерик и не ругайтесь. Сделайте паузу, осознайте чувства, которые в данный момент испытываете, выдохните. Будьте спокойны, держите себя в руках. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это ещё не означает, что все теперь потеряно.

Попробуйте спокойно поговорить «на чистоту». Для ребенка очень сложно рассказать о том, что он принимает наркотики, и он, в свою очередь, ждет поддержки и помощи, а вовсе не нервного срыва. Постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.

Оказывайте поддержку и сохраняйте доверие. Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнёт подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно для вашего ребёнка это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы поговорите с ним на равных, обратиться к взрослой его личности. Возможно, что наркотик для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

«Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я всё же люблю тебя» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом. Как бы ни было трудно, очень важно, чтобы родители беседовали с детьми о наркотиках, последствиях их употребления. Родители знают своих детей лучше, чем кто-либо, особая родительская интуиция (ею обладают очень многие) позволяет почувствовать самые незначительные изменения, происходящие с их сыновьями и дочерьми.

При малейшем подозрении, что ребенок употребляет наркотики, необходимо сразу же поговорить с ним. Поощряйте интересы и увлечения подростка, которые должны стать альтернативой наркотику, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой.

И наконец, помните, что сильнее всего на подростка будет действовать ваш личный пример. Подумайте о своём собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарств. Поблагодарите ребенка за доверие и честность и четко обозначьте свою позицию: я люблю и принимаю тебя, но я не принимаю употребление наркотиков.

Обратитесь к специалисту. Если вы убедились, что подросток не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах ему помочь, обратитесь к специалисту. При этом важно избежать принуждения. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании.

Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребёнка может потребовать от вас серьёзных и длительных усилий. Постарайтесь узнать, как долго, что именно и в каких количествах ребенок употребляет, что он получает от употребления, но помните, это не допрос, а беседа, будьте тверды, но внимательны к чувствам ребенка.

Будьте готовы к тому, что ребенок начнет преуменьшать проблему и перекладывать вину на других людей... не играйте с ним в подобные игры! Помните – это его ответственность!

После беседы позвоните на телефон горячей линии наркологического диспансера, опишите ситуацию и послушайте все рекомендации. В рязанском областном клиническом наркологическом диспансере на базе Центра медицинской помощи и реабилитации для детей и подростков с наркологическими проблемами работает телефон доверия: 8 (4912) 25-95-27.

При звонке на этот номер из любого населённого пункта Рязанской области вы можете получить бесплатную анонимную консультативную помощь квалифицированных специалистов по вопросам профилактики, диагностики, лечения алкогольной и наркотической зависимости, а также по вопросам созависимости и детско-родительских отношений.

Выход есть.

**В ГБУ РО «Областной клинический наркологический диспансер»
работает «телефон доверия»: 8 (4912) 25-95-27.**

Время работы телефона доверия пн-пт с 8:00 до 20:00.