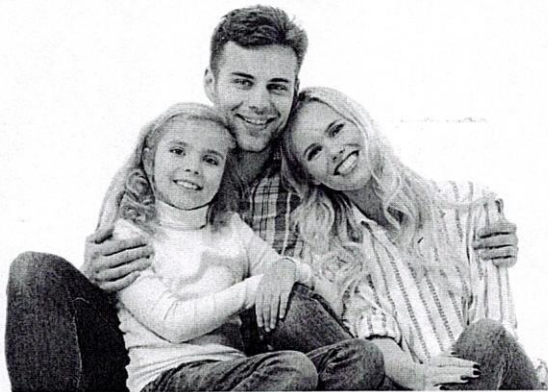


# РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ

- **разговаривайте друг с другом;** если общения не происходит, нарастает непонимание, вы отделяетесь друг от друга.
- **выслушивайте;** если человек умеет слушать, то видно, что ему интересно, он старается узнать о чувствах, о взглядах своего ребёнка, не вступая с ним в спор, он не перебивает, не настаивает на том, чтобы быть выслушанными.
- **рассказывайте им о себе;** разделённая беда – это полбеда, как говорят.
- **умейте поставить себя на их место;** посмотрите на мир их глазами, вспомните, как возможно, ваши родители критиковали ваши «клеши», «длинные волосы», «битлов» и Высоцкого.
- **будьте рядом;** важно чтобы дети знали, что дверь к вам открыта, что всегда есть возможность поговорить или просто побыть с вами.
- **будьте тверды и последовательны;** если вы последовательны, то ребёнок никогда не сможет упрекнуть вас, что вы поступили нечестно. Он будет знать, что от вас ожидать.
- **старайтесь всё делать вместе;** нужно как можно активнее расширять круг интересов детей, чтобы создать альтернативу, если им вдруг предстоит выбор, где одним из предложенных вариантов может быть наркотик.
- **дружите с его друзьями;** убедитесь в том, что вы знаете, с кем дружит ваш ребёнок, общайтесь с его друзьями, даже если бы вы сами не выбрали их в компанию своему ребёнку.
- **помните, что каждый ребёнок – особенный;** сделайте так, чтобы он поверил в свою индивидуальность и создайте условия для её развития.
- **показывайте пример;** начинайте воспитание с самих себя, откажитесь от табака и алкоголя.



## БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ:

Любой подросток может оказаться в ситуации, когда наркотики употребляет кто-то из друзей или близких. Объясните ребёнку, что в этом случае крайне важно с самого начала повести себя правильно и не наделать ошибок: если наркоман предлагает попробовать, необходимо уверенно сказать ему «Нет!». Можно дать ясный ответ, например: «у меня нет никакого желания» или «я хочу иметь ясную голову» и все. Не надо вступать в спор с наркоманом. Кроме того, нельзя одалживать наркоману деньги, нельзя давать свои вещи. Наркотические удовольствия неотделимы и неотвратимы от смертельных последствий. Ребенок должен знать об этом и уметь сказать «Нет!» наркотикам. У ребенка есть другие альтернативы: любимые занятия и увлечения, отдых, путешествия, спорт, игры, музыка, танцы, праздники, общение, дружба, любовь и многое другое.

## ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ:

- следы от уколов на локтевых сгибах,
- травяной «мусор» в карманах,
- неизвестные таблетки или вещества,
- использованные шприцы в письменном столе,
- дети варят что-то в кастрюльке на кухне – говорят, что «химические опыты»

## ЕСЛИ ВДРУГ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА:

### Этапы оказания первой помощи при передозировке наркотиков:

- повернуть на бок;
- очистить дыхательные пути от слизи и рвотных масс;
- вызвать «скорую помощь»;
- следить за характером дыхания до прибытия врачей;
- при частоте дыхательных движений меньше 8-10 в минуту – искусственное дыхание «изо рта в рот».

Контактные адреса и телефоны:

ГБУЗ «Тверской областной клинический наркологический диспансер»  
г. Тверь, ул. Королева, д.10  
Тел.: 51-52-80, 51-52-38, 72-13-80  
51-59-01, 50-44-44.

ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИКО – ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ  
170003 г. Тверь,  
Перекопский пер., д. 13  
Тел.: 55-51-95  
Сайт: <http://tverond.ru/>  
E-mail: [tverond@mail.ru](mailto:tverond@mail.ru)  
Код города: 8 (4822)

Телефон поддержки:

**559-590**



**БЕРЕГИТЕ  
СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!**

Изготовлено по заказу Главного управления региональной безопасности Тверской области в рамках государственной программы Тверской области «Обеспечение правопорядка и безопасности Тверской области» на 2017-2022 годы



Министерство  
внутренних дел  
Тверской области

## О ВРЕДЕ КУРИТЕЛЬНЫХ СМЕСЕЙ



### ЗАПРЕТ НА ОБОРОТ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КУРИТЕЛЬНЫХ СМЕСЕЙ

Запрет на оборот и использование курительных смесей вступил в силу 14 января 2010 года. Наиболее распространённые компоненты внесены в список наркотических и психотропных веществ, хранение, приобретение, продажа, транспортировка и выращивание (выведение) которых даже в самых незначительных дозах влечет за собой уголовную ответственность.

### ЧТО ЖЕ ТАКОЕ КУРИТЕЛЬНЫЕ СМЕСИ?

Курительные смеси (так называемые «миксы») состоят из экстрактов и трав. Сегодня доказано, что большинство компонентов этих курительных «миксов» обладает серьезным психотропным эффектом, токсическим действием; длительное употребление курительных смесей приводит к зависимости, не уступающей по силе наркотической.

### ПО СОСТАВУ КУРИТЕЛЬНЫЕ СМЕСИ УСЛОВНО Делятся на 2 группы:

1. Смеси, состоящие из натуральных компонентов, смешанных в определённых пропорциях.

В данном случае растения, распространённые в средней полосе России, соседствуют в курительных «миксах» с экзотическими. Многие из этих растений уже внесены в список наркотических веществ.

### 2. Смеси, компоненты которых обработаны химическими веществами – синтетическими каннабиоидами, произведенными в лабораторных условиях.

Естественные каннабиониды содержатся в листьях конопли, являются основным действующим психотропным веществом этой травы и отнесены к наркотическим средствам. Синтетические аналоги этих веществ разработаны в США. Зависимость от синтетических каннабионидов развивается гораздо быстрее, что представляет собой большую опасность для любителей экспериментов со своим здоровьем. Все смеси, содержащие в себе синтетические компоненты, запрещены к употреблению и подлежат изъятию из оборота.

### ПО СОСТАВУ КУРИТЕЛЬНЫЕ СМЕСИ УСЛОВНО Делятся на 2 группы:

1. Смеси, состоящие из натуральных компонентов, смешанных в определённых

пропорциях. В данном случае растения, распространённые в средней полосе России, соседствуют в курительных «миксах» с экзотическими. Многие из этих растений уже внесены в список наркотических веществ.

2. Смеси, компоненты которых обработаны химическими веществами – синтетическими каннабиоидами, произведенными в лабораторных условиях. Зависимость от синтетических каннабионидов развивается гораздо быстрее, что представляет собой большую опасность для любителей экспериментов со своим здоровьем.

Все смеси, содержащие в себе синтетические компоненты, запрещены к употреблению и подлежат изъятию из оборота.

### ВОЗДЕЙСТВИЕ ДЫМА СМЕСЕЙ НЕСЕТ В СЕБЕ 3 ТИПА ОПАСНОСТИ:

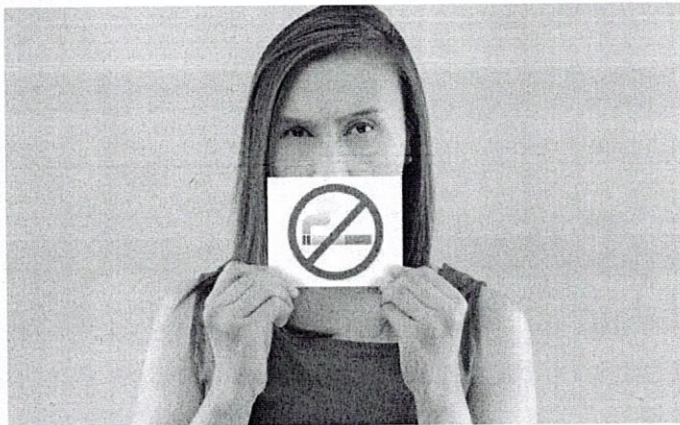
1. Местные реакции, возникающие в результате непосредственного раздражающего действия дыма на слизистые оболочки: кашель, слезотечение, осиплость горла во время и после курения, хронические воспалительные процессы в дыхательных путях, злокачественные опухоли ротовой полости, глотки, гортани и бронхов.

2. Реакции центральной нервной системы: это может быть изменение настроения, беспричинный смех или плач, нарушение способности сосредоточиться, ориентироваться в пространстве, галлюцинации, полная потеря контроля над собственными действиями. Все эти реакции сами по себе несут угрозу жизни человека.

3. Токсические реакции: тошнота, рвота, сердцебиение, повышение артериального давления, судороги, потеря сознания, вплоть до комы.

Многие продавцы, предлагая купить смеси, говорят об их безвредности и натуральности, в первую очередь упоминая, что они состоят из трав и не содержат химических добавок. Ваше здоровье вряд ли имеет значение для продавцов «миксов», гонящихся за прибылью. Уместна лишь одна модель поведения – избежание любого контакта с курительными смесями.

Берегите своё здоровье!



Контактные адреса и телефоны:

ГБУЗ «Тверской областной клинический наркологический диспансер»  
г. Тверь, ул. Королева, д. 10  
Тел.: 51-52-80, 51-52-38, 72-13-80  
51-59-01, 50-44-44.

ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИКО –  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ  
170003 г. Тверь,  
Перекопский пер., д. 13  
Тел.: 55-51-95  
Сайт: <http://tverond.ru/>  
E-mail: [tverond@mail.ru](mailto:tverond@mail.ru)  
Код города: 8 (4822)

Телефон поддержки:

**559-590**



**БЕРЕГИТЕ  
СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!**

Изготовлено по заказу Главного управления региональной безопасности Тверской области в рамках государственной программы Тверской области «Обеспечение правопорядка и безопасности Тверской области» на 2017-2022 годы

# ПРИМИ ВЗРОСЛОЕ РЕШЕНИЕ СУМЕЙ СКАЗАТЬ «НЕТ!»

Сказать «нет» в любой ситуации – это взрослый, зрелый поступок.

Сказать «нет» – право любого человека вне зависимости от возраста, пола и социального положения.

Кроме права отказаться от наркотиков, у тебя есть и другие не менее важные права:

## ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО...

- Быть в безопасности
- Пользоваться уважением окружающих
- Иметь своё собственное мнение и свои убеждения.
- Отказаться: говорить «нет, спасибо», «извините, нет».
- Побывать в одиночестве.
- Не участвовать в каком-либо неразумном мероприятии, которое задумывают твои друзья и близкие.
- Взвесить все плюсы и минусы, принять самостоятельное решение и менять стратегию своего поведения или отношения к чему-либо.
- Покинуть людей, которые умышленно или неумышленно вредят тебе, злоупотребляют тобой, унижают твоё человеческое достоинство.
- На любые чувства и их свободное выражение, если это не нарушает точно такие же права других людей.
- Делать ошибки и самому нести за них ответственность.
- Не быть безупречным.
- Не знать или не понимать чего-либо.

## ЕСЛИ НАДО ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ...

Процесс принятия решений включает в себя несколько этапов:

- Придумывание возможных вариантов решения.

• Оценка каждого из вариантов с точки зрения его положительных и отрицательных последствий, желательности, реальности, отношения к решению значимых людей и т.п.

- Выбор варианта, принятие окончательного решения. Ответственность за принятое решение лежит на тебе, и ты должен понимать об этом.
- Действия по осуществлению принятого решения.

**Рано или поздно перед тобой может встать вопрос: принимать наркотики или не принимать. Необдуманное решение может изменить всю твою жизнь.**



## ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ:

- потеря контроля над поведением
- заражение венерическими заболеваниями
- нежелательная беременность
- скандалы в семье, проблемы с учёбой, работой
- финансовые трудности (долги, продажа вещей из дома, постоянный поиск денег)
- конфликты с друзьями
- конфликты с законом
- потеря нравственных ценностей
- нежелание жить, утрата смысла существования.
- серьёзные проблемы со здоровьем (физическим и психическим)

## ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ:

- необратимые изменения головного мозга.
- параличи, судорожные припадки, инсульты.
- отставание в психическом развитии, снижение интеллекта
- эмоциональная неустойчивость, тревога, депрессия.
- бред, галлюцинации, попытки самоубийства.
- заражение крови (сепсис).
- поражение сердечно-сосудистой системы
- разрушается печень (токсическое поражение, гепатит, цирроз).
- развивается почечная недостаточность.
- сильное снижение иммунитета и, как следствие, подверженность инфекционным заболеваниям.
- огромный риск заражения ВИЧ-инфекцией и гепатитом.
- импотенция.
- разрушение зубов и костей.
- велика опасность передозировки, вплоть до смертельного исхода

Контактные адреса и телефоны:

ГБУЗ «Тверской областной клинический наркологический диспансер»  
г. Тверь, ул. Королева, д.10  
Тел.: 51-52-80, 51-52-38, 72-13-80  
51-59-01, 50-44-44.

ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИКО –  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ  
170003 г. Тверь,  
Перекопский пер., д. 13  
Тел.: 55-51-95  
Сайт: <http://tverond.ru/>  
E-mail: [tverond@mail.ru](mailto:tverond@mail.ru)  
Код города: 8 (4822)

Телефон поддержки:

**559-590**



**БЕРЕГИТЕ  
СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!**

Инициатором по заказу Главного управления региональной безопасности Тверской области в рамках государственной программы Тверской области «Обеспечение правопорядка и безопасности Тверской области» на 2017-2022 годы



ПРАВИТЕЛЬСТВО  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

# ЦЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ



# ЖИВИ БЕЗ НАРКОТИКОВ

Изготовлено по заказу Главного управления региональной безопасности Тверской области в рамках государственной программы Тверской области «Обеспечение правопорядка и безопасности Тверской области» на 2017-2022 годы



ПРАВИТЕЛЬСТВО  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

# ЦЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ



# ЖИВИ БЕЗ НАРКОТИКОВ