

Памятка по профилактике употребления ПАВ среди детей и подростков

Для родителей

Стройте доверительное общение. Разговаривайте с ребёнком без нотаций, слушайте, не перебивая. Подростку важно чувствовать, что его слышат и принимают. Например, вместо «Опять ты с этими друзьями!» попробуйте: «Расскажи, чем вы вчера занимались — мне интересно».

Подавайте пример. Дети копируют поведение взрослых. Если в семье алкоголь или сигареты подаются как способ снять стресс, риск, что ребёнок воспримет это как норму, заметно растёт.

Знайте окружение ребёнка. Знакомьтесь с его друзьями, приглашайте их в дом. Так вы лучше поймёте, что происходит в его социальной жизни, и снизите риск давления со стороны группы.

Организируйте насыщенный досуг. Спорт, кружки, походы, семейные активности дают подростку здоровые источники ярких эмоций и снижают тягу к рискованным экспериментам.

Установите понятные границы. Чётко озвучьте свою позицию по поводу ПАВ («В нашей семье алкоголь только после 18 лет и в редких случаях, наркотики недопустимы»), объясните риски без запугивания.

Развивайте навык отказа. Потренируйте с ребёнком фразы для ситуаций давления: «Нет, это не моё», «Мне это неинтересно», «Я за рулём/на тренировке». Можно разыграть мини-сценки, чтобы он чувствовал себя увереннее.

Будьте внимательны к переменам. Не делайте поспешных выводов из одного признака, но настораживайтесь, если сразу несколько вещей повторяются регулярно (см. раздел «Тревожные сигналы»).

Для детей и подростков

Помните о ценности своего здоровья. Мозг активно развивается до 25 лет, и ПАВ могут серьёзно нарушить этот процесс (память, контроль импульсов, эмоциональная устойчивость).

Учитесь говорить «нет». Вы имеете право отказаться, даже если «все пробуют». Можно просто уйти, перевести тему или использовать заготовленные фразы.

Ищите поддержку. Если друг начал употреблять ПАВ или вы сами чувствуете, что ситуация выходит из-под контроля, обратитесь к родителям, учителю, школьному психологу или на бесплатный анонимный телефон доверия.

Выбирайте альтернативы. Яркие эмоции можно получать без риска: спорт, музыка, путешествия, квесты, волонтерские проекты.

Проверяйте информацию. Многие мифы о ПАВ распространяются в соцсетях. Сверяйте факты с надёжными источниками (сайты Минздрава, профильных центров профилактики).

Тревожные сигналы (на что обратить внимание)

Физиологические: резкие изменения веса, хроническая усталость, красные глаза, неестественно узкие или широкие зрачки, запах от одежды/дыхания, следы на коже (особенно в области вен).

Поведенческие: скрытность, пропажа денег или вещей, частые прогулы, потеря интереса к прежним увлечениям, новые «друзья», о которых ребёнок не рассказывает, резкие перепады настроения.

Учебные: падение успеваемости, забывчивость, снижение концентрации, пропуски занятий без уважительной причины.

Важно: один признак не всегда означает проблему, но сочетание нескольких — повод спокойно поговорить и обратиться к специалисту.

Куда обращаться за помощью

- **Единый детский телефон доверия** (бесплатно, анонимно): 8-800-2000-122.
- **Наркологическая служба/подростковый кабинет** в вашей поликлинике — можно проконсультироваться без постановки на учёт.
- **Школьный психолог** — помогает разобраться в сложных ситуациях, проводит тренинги и профилактические занятия.
- **Экстренная помощь:** 112 (единый номер служб спасения).

Ключевые факты, которые стоит знать

- **ПАВ включают не только наркотики.** К ним относятся алкоголь, табак, никотиносодержащая продукция (вейпы, снюсы), а также аптечные препараты, если их используют не по назначению.
- **Зависимость у подростков формируется быстрее.** Из-за особенностей развивающегося мозга привыкание может возникнуть уже после нескольких проб.
- **Давление группы — одна из частых причин.** Подросток пробует ПАВ, чтобы «быть как все», не выглядеть «слабым» или из любопытства.
- **Профилактика — это не разовая беседа.** Это постоянная работа по укреплению доверия, развитию навыков и созданию поддерживающей среды.