

**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ.**

Психоактивные вещества (ПАВ) – это вещества, употребление которых приводит к изменению сознания (психики) и поведенческих реакций организма. Разные ПАВ оказывают различное влияние на центральную нервную систему и обмен веществ, но в целом длительное их употребление приводит к единому результату – **формированию зависимости**.

К ПАВ относят: табак, алкоголь, наркотические вещества, лекарственные препараты.

Наиболее уязвимой социальной группой, находящейся в зоне повышенного риска употребления ПАВ, являются подростки. Средний возраст наркозависимых 15-19 лет. По данным Росстата в 2021 году смертность от наркотиков и заболеваний, связанных с их употреблением, превысила 10 тысяч человек. И этот показатель продолжает повышаться с каждым годом.

Что же делать, если у Вас возникли подозрения, что ребенок попробовал алкоголь или наркотик?

1. **Без паники!** Зависимость формируется не сразу, и у Вас есть время помочь своему ребенку.
2. **Будьте спокойны и логичны!** Ваша избыточная эмоциональная реакция (слезы, крики, угрозы) скорее вызовут резкое отторжение со стороны подростка и заставят его замкнуться в себе. Вашей же целью является установить максимально доверительный контакт с ребенком. Когда Вы расскажете ему о своих подозрениях, объясните, что делаете это не для того, чтобы обвинить его в употреблении ПАВ, а чтобы разобраться в проблеме и помочь ему справиться с ней.
3. **Ваша поддержка важна!** Для каждого человека подростковый период – это время перелома, незнакомых эмоций и первых настоящих испытаний. У подростка появляются новые друзья, новые интересы, новое окружение. Он становится более скрытным и независимым, считая, что со своими проблемами может справиться самостоятельно. Возможно, он отталкивает Вас, и Вы чувствуете глубокую обиду на своего ребенка. **Помните, что это временное явление.**  Даже неявная поддержка родителей может существенно облегчить этот кризисный нестабильный период в жизни ребенка. Дайте понять, что Вы готовы прийти на помощь своему ребенку, что бы ни случилось.
4. **Вы тоже не одиноки!** Когда у Вас болит зуб, Вы идете к зубному. Когда Вашей машине требуется ремонт, Вы едете в автосервис. Если Вы столкнулись с ситуацией, с которой не можете справиться самостоятельно, обратитесь за помощью к специалисту. **Не пытайтесь нести бремя борьбы с зависимостью в одиночку!** Сегодня зависимые люди и их близкие могут получить помощь от огромного количества людей, начиная с врача-нарколога и заканчивая специализированными группами поддержки, в том числе онлайн.

Важные контакты:

ОГБУЗ "Томский областной наркологический диспансер" 8(3822) 77-99-10

Телефон доверия для детей и подростков и их родителей: 8-800-2000-122