**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «ОЦОЗ и МП»**



**Как оградить ребенка от вредных привычек (*для родителей)***

****

***Первые признаки знакомства подростка с наркотиками***

**Изменения во внешнем виде:**

* бледная кожа, синие круги под глазами, часто высту­пающий пот;
* неестественно расширенные или суженные зрачки;
* расчесы на коже.

**Изменения настроения:**

* немотивированная смена настроения;
* апатия;
* внезапные приступы агрессивности.

**Изменения поведения:**

* продолжительный сон;
* приступы сильного голода;
* изменение круга общения: отказ от прежних друзей, появление новых приятелей, избегающих контактов с взрослыми членами семьи;
* изменение сферы интересов. Прежние увлечения теряют свою привлекательность. Подросток без предупреждения исчезает из дома, пропускает школу, бросает секцию или кружок.

***Что делать, если вы заметили тревожные признаки?***

Спокойно и доброжелательно поговорите с подрост­ком. Объясните ему, что именно вас тревожит, попроси­те объяснить происходящее.

Если опасения остаются, обратитесь за помощью в под­ростковый наркологический кабинет. Там можно получить консультацию, сделать анализ.

Около 60% родителей узнают о том, что их дети употребляют наркотики тогда, когда подростку требуется медицинская помощь. Родители призна­ются, что уже давно замечали неладное, однако сама мысль о том, что в их семье случилась беда, приводила их в ужас, и поэтому взрослые сами для себя старались придумывать более или менее прав­доподобные объяснения происходящего.

Табак, алкоголь, наркотики. Вряд ли найдётся родитель, который захочет, чтобы его ребёнок употреблял эти вещества и был зависим от них. Универсального рецепта, к сожалению, не существует, но некоторые советы дать можно.

***Зависимое поведение***

Зависимое поведение в той или иной степени составляет суть человеческой жизни. И это не обязательно должна быть **зависимость** от психоактивных веществ. Те же пищевые привычки, музыкальные пристрастия, выбор партнёров не обходятся без элементов зависимости.

Получить информацию по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя, можно, позвонив в телефонную справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает по номеру 8-800-200-0-200. Звонки на неё бесплатны из всех регионов России. Вопрос лишь в том, когда тяга приобретает **патологический характер.** По большому счёту, зависимое поведение – это своеобразная попытка бегства от реальности, уход в изменённое психическое состояние. Главное, чтобы оно обеспечивало безопасность (хотя бы мнимую) и эмоциональный комфорт.

Зависимое поведение в той или иной степени составляет суть человеческой жизни.

**Критерии зависимости:**

* человек начинает игнорировать ранее значимые для него события;
* распадаются прежние отношения и связи, сменяется ближайшее окружение;
* непонимание или даже враждебность со стороны значимых для зависимого человека людей;
* скрытность, раздражительность, резко агрессивная реакция на критику;
* чувство вины или беспокойство по поводу своей зависимости;
* безуспешные попытки избавиться от пристрастия к психоактивному веществу.

Ни алкоголизм, ни наркомания по наследству не передаются. Передаётся лишь **предрасположенность.** Тем не менее, этот факт необходимо учитывать. Так, у детей из пьющих семей в 7 раз больше вероятность формирования алкоголизма, чем у выходцев из семей, где практически не пьют.

Но даже наличие предрасположенности вовсе не означает, что заболевание обязательно разовьётся: всё зависит от влияния семьи и окружающей ребёнка социальной среды. Огромное значение имеет поведение будущей матери во время беременности. Употребление любых психоактивных веществ в любых дозах негативно влияет на ребёнка. Вопрос лишь в том, будут ли это врожденные уродства, врожденное заболевание или изменения биохимии головного мозга, которое повлияет на психику будущего ребенка.

Пассивное или активное курение во время беременности может привести к ее прерыва­нию или появлению серьезных нарушений внутриутробного разви­тия ребенка;

- на 28% повышается риск мертворождения и смертности ново­рожденных;

- риск рождения ребенка с низким весом в два раза больше, чем у не­курящих;

- происходит недоста­точное образование молока.

 У детей — пассивных курильщиков существен­но снижается иммунитет. Они чаще болеют респираторны­ми заболеваниями, хронически­ми бронхитами, заболевания­ми среднего уха.

Курение одного и, осо­бенно, обоих родителей увеличивает в несколько раз вероятность курения ребенка в будущем.

 ***Как уберечь ребенка от алкоголя?***

Постарайтесь, чтобы ребе­нок не был свидетелем взрослых засто­лий. Расскажите своему ребенку об опасных последствиях знакомства с алкоголем. Ваша беседа не должна превратиться в запугивание — используйте конкрет­ные примеры, подтверждающие ваши слова и вызывающие доверие у ребенка.

Научите своего ребенка говорить «Нет» в ответ на опасное предложение.

Помогите ребенку интересно и содержа­тельно организовать свой досуг. Под­держивайте его в поиске и формирова­нии своего круга интересов.

Сохраняйте доверительные и близкие отношения с ребенком. Ваш ребенок должен быть уверен, что вы всегда поддержите и постараетесь понять его.

***Заповеди для родителей***

1. ***Не старайтесь сделать из ребенка свою копию, он будет собой, даже если Вы этому будете активно противодействовать.***

***2. Не требуйте от ребенка благодарности только за то, что Вы дали ему жизнь. В свое время он даст жизнь Вашим внукам и уже этим вернет свой долг с лихвой.***

***3. Не вымещайте на ребенке свою злость и обиды за неудачи в работе или личной жизни. Все зло, которое Вы излили на ребенка, вернется к Вам, нередко в гипертрофированном виде.***

***4. Относитесь серьезно к проблемам ребенка, даже если Вам они кажутся смешными. У него меньше жизненного опыта, помогите ему, поделитесь своими знаниями.***

***5. Никогда не унижайте ребенка. Помните, что он такая же личность, как и все остальные, у него тоже есть чувство собственного достоинства.***

***6. Любите ребенка просто так, а не за то, что он талантлив, красив или умен****.*

***7. Никогда не делайте чужому ребёнку того, чего не сделали бы своему.***

 **Министерство здравоохранения**

**Астраханской области**

**ГБУЗ АО «ОЦОЗ и МП»**

**414024, г. Астрахань, пл. Свободы/ул. Котовского, д.2/6,**

**Тел. (факс) 8 (8512) 51-24-77**

[САЙТ:гбуз-ао-цмп.рф](http://www.гбуз-ао-цмп.рф)