

*Если ты попал в опасную ситуацию, то помни, что тупиковых ситуаций не бывает. Всегда есть выход, его только надо своевременно попытаться найти:*

\*Попав в трудную ситуацию, не впадай в панику. Постарайся проанализировать положение с максимальной четкостью.

\*Определи, кто создал опасную ситуацию, если сам, то возьми ответственность на себя.

\*Подумай, с кем бы ты мог откровенно поговорить о своем положении.

\*Не оставайся со своей болью один на один. Это заставит тебя лгать окружающим, а это еще дополнительная проблема.

\*Постарайся обратиться к взрослому. Помни, что есть много людей, которые могут дать тебе хороший совет: родители, учителя, проверенные друзья. Попробуй поговорить с ними, они поддержат тебя и помогут.

\*Переступи свой страх перед родительским гневом. Ты его (гнев), может быть, заслужил, и с этим уже ничего не поделаешь.

\*Верь, что ты сам сможешь исправить положение, главное – ничего не бойся. Страх – это не твой спутник и не сможет оказать тебе помощь.

*Если тебя уговаривают попробовать что-нибудь из вредных веществ (например, наркотики):*

\*Выслушай оппонентов, покажи, что ты слышишь их аргументы, задай как можно больше вопросов и все равно говори четкое «НЕТ».

\*Не пытайся придумать «уважительные» причины и оправдываться.

Это только раззадорит группу и вызовет шквал оскорблений.

\*Откажись продолжать разговор на эту тему и попробуй предложить альтернативный вариант.

*Если твоё твердое «НЕТ» вызвало реальную атаку критики:*

\*Не концентрируйся на сказанном в твой адрес в запале гнева.

\*Основная ошибка – это желание защитить себя от любых несправедливых нападков. Помни, что каждая попытка защитить себя в подобной ситуации будет только разогреть пыл противника.

\*Убеди себя в том, что никто не может оценивать личное достоинство других, можно судить только о делах окружающих. Критика твоих личных качеств является неправомерной.

\*Помни, что неодобрение не может быть постоянным. Споры – это часть жизни. Если один человек критикует другого, он вовсе не подразумевает его бесполезности.

*Советы родителям (законным представителям) по снижению риска употребления наркотиков подростком:*

**1. Не паникуйте.** Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это ещё не означает, что теперь ребёнок неминуемо станет наркоманом. Часто подростка вынуждают принять наркотик под давлением. Постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.

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

**3. Оказывайте поддержку.** «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. При малейшем подозрении, что ребенок употребляет наркотики, необходимо сразу же поговорить с ним.

Постарайтесь оградить ребенка от «друзей – наркоманов». 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.

**4. 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. Не обязательно сразу к наркологу, лучше начать с психолога или психотерапевта. При этом важно избежать принуждения. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании. Обратитесь за помощью уже к тем родителям и знакомым, у которых уже есть личный опыт преодоления проблем детской наркомании. Посоветуйтесь с разными врачами, выберите тот метод и того врача, который вызовет у вас доверие. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребёнка может потребовать от вас серьёзных и длительных усилий.

**Наш адрес:**  
г. Когалым  
ул. Дружбы Народов, д. 12 кв. 36

**Контактный телефон:**  
**Отделение психологической помощи**  
**гражданам:**  
8 (34667) 2-76-25

**Сайт учреждения:**  
[www.kson86.ru](http://www.kson86.ru)

*Бюджетное учреждение Ханты –  
Мансийского автономного округа – Югры  
«Когалымский комплексный центр социального  
обслуживания населения»*

**ОТДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОМОЩИ ГРАЖДАНАМ**

***Вместе против  
наркотиков!***



*г. Когалым, 2020*