**Памятка по профилактике   наркомании**

**ОСТОРОЖНО - НАРКОТИКИ!**

**Наркомания - опасное заболевание не только для самого человека, но и для общества.**

**ВАЖНОСТЬ**  профилактики   наркомании крайне важна.  Наркоманию легче предупредить, чем потом вылечить. Ведь лечение наркомании часто безрезультатно.**СЕМЬЯ**: профилактика   наркомании должна начинаться с семьи. Важнейшим моментом, по-прежнему, остается пример родителей, в особенности в том, что касается трезвого образа жизни. Важно, чтобы родители понимали, что профилактика   наркомании может уберечь их ребенка от наркомании.  Профилактика   наркомании возможна при наличии открытого общения и доверительных отношений в семье. Если ребенок оступился, что-то сделал неправильно, обычно его накажут, а не помогут разобраться и исправить ошибку. Поэтому профилактика   наркомании должна начинаться с уважения к личности ребенка, с открытого общения и взаимопонимания в семье. Тогда будет результат.

**ШКОЛА**: профилактика   наркомании в школе и других учебных заведениях должна быть обязательной.  Профилактика должна осуществляться в доступной детям форме, вызывать отклик у подростков и формировать у них однозначную позицию отказа от наркотиков.  Профилактика   наркомании, осуществляемая в назидательной и запугивающей манере, вряд ли даст результат.  Профилактика   должна быть систематической, а не разовой акцией.  Она должна носить массовый характер. Успешная профилактика   наркомании может быть представлена в виде лекций, плакатов, бесед с подростками.

**Советы родителям по снижению риска употребления наркотиков ребенком (подростком).**

**1. Не паникуйте.** Постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.

**2. Сохраните доверие.** Не спешите делать выводы. Возможно, для вашего ребёнка это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы поговорить с ним на равных, обратиться 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

**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. **Наркомания - опасное заболевание не только для самого человека, но и для общества.**

*Учебно-консультационный центр по защите прав потребителей,*

*гигиенического обучения и воспитания населения*

*ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае»*

*г. Барнаул, ул. Привокзальная.47,*

*E-mail: uk-centr7@altcge.ru
 Телефон: (3852)503032*