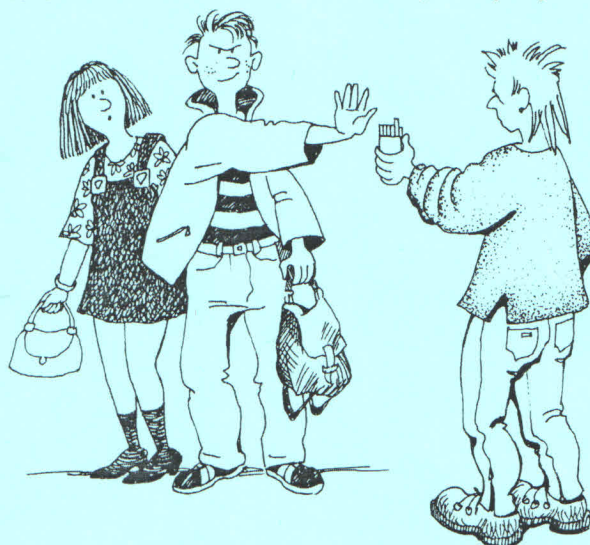


РЕКОМЕНДАЦИИ

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

1. ЛУЧШЕ ВООБЩЕ НЕ НАЧИНАТЬ КУРИТЬ.
2. Назначьте день отказа от сигарет.
3. Избавьтесь от всех сигарет, зажигалок.
4. Расскажите своим родным, близким, друзьям, что Вы решили бросить курить, попросите их о поддержке. Убедите их не курить при вас и не оставлять окурков.
5. Посоветуйтесь с врачом.
6. Постарайтесь отвлечь себя от позывов покурить (прогуляйтесь, займитесь чем-нибудь, хотя бы положите в рот леденец).
7. Расслабляйтесь! Чтобы уменьшить стресс, примите горячую ванну, займитесь гимнастикой, почитайте книжку.
8. Пейте больше соков и воды.
9. Сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.

Сколько бы вам ни было лет 13-30-60, сигарету не брать!



Помогите другу, отцу, деду бросить курить и не дайте себе пойти на поводу компании, в которой курить престижно.

Занимайтесь спортом и будьте здоровы!

ПАМЯТКА

1. Ни под каким видом, ни под каким предлогом, ни из любопытства, ни для смелости, ни из чувства товарищества, ни в одиночку не принимайте наркотики, не пробуйте, не нюхайте их.
2. Вы знаете: курить - здоровью вредить, и знаете, как опасен для человека алкоголь. В наркотиках же смертельная опасность.
3. Воздерживайтесь от курения и никогда не берите чужих сигарет - в них может оказаться наркотик.
4. Воздерживайтесь от спиртного - в нем легко растворяются наркотики, такие случаи были.
5. Помните, что наркомания не баловство, а болезнь. Неизлечимая, страшная, мучительная болезнь, весь ужас которой в том и заключается, что по началу она кажется нестрашной.
6. Запомните, что по поводу этих врагов здоровью человека сказал великий римский философ и политик Цицерон: «Человек часто сам себе злейший враг».

Рекомендации для родителей по профилактике наркомании и токсикомании подростков:

1. Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это еще не означает, что теперь ваш ребенок неминуемо станет наркоманом. Часто подростка вынуждают принять ПАВ под давлением. Помните о том, что и многим взрослым людям приходилось употреблять наркотические средства (обезболивающие уколы, масочный наркоз). И 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. Это оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно для вашего ребенка это первое и последнее знакомство с психоактивным веществом. Будет лучше, если вы поговорите с ним на равных, обратитесь к взрослой его личности. Возможно, что наркотические и токсические вещества для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я все 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. Поощряйте интересы и увлечения ребенка, 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 своем собственном отношении к некоторым веществам (табак, алкоголь, лекарства).

4. Обратитесь к специалисту, который окажет вам квалифицированную помощь. 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. Посоветуйтесь с разными врачами, выберите тот метод и того врача, который вызовет у вас доверие. Будьте готовы к тому, что спасение вашего подростка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий. В любом случае пускать ситуацию "на самотек" - значит заведомо смириться с потерей ребенка. Не спешите сдаваться, **ВЫХОД ЕСТЬ!**

ПОМНИТЕ, что ВЫ НЕ ОДНИ в решении этой проблемы!