

## МЕЖДУ ДЕТСТВОМ И ВЗРОСЛОСТЬЮ

Следующие факторы риска появляются тогда, когда из девочек и мальчиков подростки начинают становиться мужчинами и женщинами. Половое созревание – само по себе фактор риска для подростка.

*«Подростки – это как весенняя погода: то дождь, то солнце, то порыв снега. Они все время трепещут, они все время меняются, они все время другие. Им трудно не только к внешнему миру адаптироваться, к самим себе им трудно адаптироваться. Они по определению всегда тревожны и всегда немножко депрессивны»,* – описывает Евгений Брюн, главный специалист-нарколог Министерства здравоохранения социального развития России.

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

В это время родителям необходимо быть максимально чуткими и внимательными к детям. Постарайтесь сохранить доверительные отношения – для того, чтобы в случае серьезных проблем ребенок обратился не к психоактивным веществам, а к родителям.

## ВСЕ ПОБЕЖАЛИ, И Я ПОБЕЖАЛ ВСЕ ПОБЕЖАЛИ, И Я ПОБЕЖАЛ

В подростковом возрасте ребенок всегда ищет какую-то группу, в которой он находит себя. Компания в школе, на улице, друзья из социальных сетей.

«Иногда личность подростка проявляется только в группе. В одиночестве он никто – пустота. Или тревожное мечущееся несчастное существо», — рассказывает нарколог. Такие дети без группы себя не мыслят.

Если в группу кто-то из «своих» приносит наркотики или алкоголь, пить или употреблять наркотики станут все. Или придется покинуть группу, что менее вероятно.



### ЧТО ДЕЛАТЬ?

Всегда обращайте внимание на друзей и знакомых ваших детей. Жесткий контроль не уберет ребенка, но открытость информации о друзьях – показатель ваших хороших отношений с подростком.

И пусть он чувствует себя полноправным участником еще одной недоступной для многих группы – вашей семьи.

## КОМПЛЕКСНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КОМПЛЕКСНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

Приобщение к наркотической субкультуре – самый значительный фактор риска.

Существуют алкогольные, наркотические, а в последние 10–15 лет – даже особая пивная субкультура.

Ведь подросток осознанно не выбирает алкоголь и наркотики. Он выбирает стиль жизни, стиль одежды, стиль музыки: примыкает к определенной молодежной субкультуре.



**Все факторы риска могут не сработать как факторы зависимого поведения, если кто-то не научит подростка потреблять алкоголь, пиво, сигареты.**

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

Воспитывайте у ребенка умение отказываться – сегодня он откажется от сладостей, подсунутых родственниками, а завтра сможет отказаться от психоактивных веществ.

Показывайте на собственном примере, как можно проводить праздники и выходные без алкоголя, чтобы он не стал желанным атрибутом взрослой жизни, который обязательно необходимо попробовать. И всегда будьте готовы прийти ребенку на помощь.

## **ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ РЕБЕНКА ОТ ПАВ**

- крепкие семейные узы;
- внимание родителей к поведению своих детей;
- знание родителями друзей, с которыми общается ребенок;
- знание родителями, как и где ребенок проводит свободное время;
- воспитание в ребенке самостоятельности, ответственности за свои действия и поступки;
- воспитание в ребенке чувства достоинства и самоуважения;
- развитое умение праздновать, играть, веселиться без наркотиков и алкоголя;
- сформированные ценности здорового образа жизни.

**Задача нас, взрослых, - сделать так, чтобы факторов защиты у ребенка стало больше.**

Чтобы уменьшить факторы риска зависимого поведения для вашего ребенка, необходимо понимать, в какой среде он растет. Следуйте рекомендациям детских психологов о том, что и в каком возрасте должны смотреть и читать ваши дети, будьте чуткими и внимательными к их делам и проблемам в подростковом возрасте, и не забывайте про *самый эффективный пример — собственный.*

**Единый федеральный телефон  
доверия**

для детей, подростков  
и их родителей:

**8-800-2000-122**

*Бесплатно,  
в круглосуточном режиме*

**Служба детского "телефона доверия"  
в Республике Крым**

**8-800-2000-122**

звонок с любого телефона бесплатный

обиды ссоры одиночество тревоги  
страх проблемы  
неуверенность

**Выход есть всегда!**

**Детский  
телефон  
доверия**

**+7 978 000 07 38**

*«Сакский районный центр  
социальных служб для  
семьи, детей и молодежи»*



**Зависимость  
от алкоголя и наркотиков  
у подростков**

*(информация  
для родителей подростков)*

2022г.

**Государственное бюджетное  
учреждение  
Республики Крым**