**Осторожно!**

 **СНЮС**

* СНЮС – вид табачного изделия, который фасуют в пакеты, похожие на чайные фильтры.
* Чистое содержание никотина в порции в 5 раз выше, чем в обычной сигарете.
* Снюс, так же как и курение табака, вызывает никотиновую зависимость.
* Формируется стойкая физическая и психологическая зависимость.
* Тяжелое никотиновое отравление возможно вследствие единичного употребления одной дозы снюса.
* Снюс смертельно опасен для детей и подростков!

**БУЗ ВО «Воронежский областной клинический наркологический диспансер»**

Ул. Героев Стратосферы, 2

+7(473)249-71-24

Диспансерное отделение по обслуживанию детского населения на территории

Левобережного района

 +7(473)249-06-62

на территории

Правобережного района

+7(473)272-34-24

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

для детей, подростков и их родителей

(экстренная психологическая помощь)

ежедневно, круглосуточно,

анонимно

**8-800-2000-122**

**Профилактика употребления**

 **психоактивных веществ**

*Памятка для родителей подростков*

 *12+*

***Общие признаки начала употребления ПАВ подростками:***

*- снижение интереса к учебе, обычным увлечениям*

*- появляется отчужденность, эмоциональная «холодность» к окружающим*

*- может появиться скрытность, лживость*

*- нередки эпизоды агрессивного поведения, раздражительности, которые сменяются периодами неестественного благодушия*

*- компания, с которой общается подросток, зачастую состоит из лиц более старшего возраста*

*- появление стремления занять деньги или отобрать их у более слабых*

*- тенденция общаться с подростками, употребляющими ПАВ*

*- наличие таких атрибутов употребления ПАВ, как шприцев, игл, небольших пузырьков, облаток из-под таблеток, небольших кулечков из целлофана или фольги, тюбиков из-под клея, пластиковых пакетов от резко пахнущих веществ, наличие специфического химического запаха от одежды и изо рта*

*- изменение аппетита от полного отсутствия до резкого усиления, эпизодически тошнота, рвота*

*- наличие следов от инъекций в области локтевых сгибов, предплечий, кистей, раздражений на коже, слизистых*

*- «беспричинное» сужение или расширение зрачков*

***Профилактика употребления ПАВ***

*Медицинская профилактика предусматривает информирование о негативных последствиях приема ПАВ на физическое и психическое здоровье.*

*Образовательная модель профилактики направлена на предоставление полной информации о проблеме наркомании и обеспечение свободы выбора при максимальной информированности.*

*Психосоциальная модель призывает к необходимости развития психологических навыков в противостоянии групповому давлению, в разрешении конфликтной ситуации, в умении сделать правильный выбор в ситуации предложения наркотиков, выработке социально приемлемых норм поведения.*

***Как оградить своего ребенка от употребления ПАВ***

*- воспитывать ребенка решительным, честным, мужественным, трудолюбивым, ответственным, образованным, уверенным в себе;*

*- своим примером демонстрировать бережное отношение к здоровью, соблюдать режим труда и отдыха, избегать рискованного поведения, соблюдать меры собственной безопасности;*

*- выстраивать с ребенком доверительные отношения, беседовать с ним на актуальные темы, отвечать на поставленные вопросы, оказывать поддержку в решении жизненных трудностей;*

*- повышать уровень самоуважения у ребенка: хвалить и поощрять за успехи, спокойно и терпеливо обсуждать неудачи, избегать резкой критики, оценивать не личность, а поступок или действие, помогать ставить перед собой реальные цели и выбирать, давать поручения по домашней работе и повышать степень ответственности, демонстрировать ребенку свою любовь словами, жестами, мимикой, поступками;*

*- стимулировать участие ребенка в общественной деятельности, в спорте, музыке, творчестве, не заставляя его быть лучшим или всегда побеждать;*

*- стараться проводить свободное время вместе с ребенком, заниматься с ним совместной деятельностью.*