

## **Памятка для родителей: Куда обращаться за помощью в ситуации с наркотиками**

**Важно:** Если вы заподозрили, что ваш ребенок употребляет наркотики, главное — не паниковать и не действовать сгоряча. Ваши своевременные и грамотные действия могут спасти жизнь и будущее вашего ребенка.

**Шаг 1:** Экстренная помощь (Если ребенку плохо «здесь и сейчас»)

- \* Единый номер экстренных служб: 112
- \* Скорая медицинская помощь: 103
- \* Четко опишите диспетчеру состояние ребенка (без сознания, бред, агрессия, судороги, жалобы на сердце).
- \* Не скрывайте от врачей предположение о наркотическом опьянении! От этого зависит правильность лечения.

**Шаг 2:** Консультация и диагностика (Куда звонить и идти в первую очередь)

Эти службы работают анонимно и бесплатно.

1. Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей:
  - \* 8-800-2000-122
  - \* Круглосуточно, анонимно, бесплатно. Вам помогут квалифицированные психологи.
2. Горячая линия «Россия без наркотиков» и другие НКО:
  - \* 8-800-700-50-50 (ФСКН России)
  - \* 8-800-555-10-22 (Ассоциация «Нарком»)
  - \* Здесь консультируют по вопросам зависимости, проводят первичное тестирование и направляют в проверенные центры.
3. Государственный наркологический диспансер (или кабинет) в вашем городе.
  - \* Почему важно обратиться сюда:
    - \* Бесплатная и анонимная диагностика (анализы мочи/крови).
    - \* Консультация врача-нарколога и психолога.
    - \* При добровольном обращении постановка на учет не всегда обязательна. Уточняйте этот вопрос сразу.
  - \* Как найти: Вбейте в поиск «Наркологический диспансер [ваш город]» или «Центр медицинской профилактики [ваш город]».

**Шаг 3:** Выбор специалиста и реабилитационного центра

Внимание! Выбор реабилитационного центра — крайне ответственный шаг. Не доверяйте громкой рекламе.

К кому обращаться:

- \* Квалифицированный психолог/психотерапевт, специализирующийся на подростковой зависимости. Работа с психологом обязательна и для родителя.
- \* Врач-нарколог. Занимается диагностикой, снятием «ломки» (абстиненции) и медикаментозным лечением.
- \* Реабилитационный центр.

**Что НЕЛЬЗЯ делать:**

- \* Не заниматься самолечением.
- \* Не обращаться к «народным целителям» и «магамам».
- \* Не верить обещаниям «гарантированно вылечить за 1 день».
- \* Не винить себя и не срывать на ребенке. Ваша задача — действовать как взрослый, собранный и любящий человек.

**Помните:** Обращение за помощью — это признак силы и ответственности, а не слабости. Вы не одни в этой беде, и существуют проверенные специалисты, готовые вам помочь.

*Данная памятка носит рекомендательный характер.*

*При возникновении чрезвычайной ситуации в первую очередь обращайтесь в официальные экстренные службы.*