

Галоўнае упраўленне аховы здароўя
Гродзенскага аблвыканкама



УСТАНОВА АХОВЫ ЗДАРОЎЯ
«ГРОДЗЕНСКИ АБЛАСНЫ КЛІНІЧНЫ ЦЭНТР
«ПСІХІЯТРЫЯ-НАРКАЛОГІЯ»

вул. Обухава Г.А., 15, 230003, г. Гродна
тэл. (0152) 39 83 03,
факс 71 69 00
эл. пошта: centr@mmeogradno.by
Р/с бюджет ВУ35 АКВВ 3604000008784000000,
Р/с пазабюджет ВУ96 АКВВ 3632000008794000000
Гродзенскае абласное упраўленне № 400 ТАА АСБ «Беларусбанк»,
BIC SWIFT АКВВВУ2Х
УНН 590645878, АКПА 29205059

Главное управление здравоохранения
Гродненского облисполкома

УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ГРОДНЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
«ПСИХИАТРИЯ-НАРКОЛОГИЯ»

ул. Обухова Г.А., 15, 230003, г. Гродно,
тел. (0152) 39 83 03,
факс 71 69 00
эл. почта: centr@mmeogradno.by
Р/с бюджет ВУ35 АКВВ 3604000008784000000,
Р/с внебюджет ВУ96 АКВВ 3632000008794000000
Гродненское областное управление № 400 ОАО АСБ «Беларусбанк»,
BIC SWIFT АКВВВУ2Х
УНН 590645878, ОКПО 29205059

23 ИЮН 2025

№ 01-18/6412

На № _____ ад _____

Начальнику
главного управления образования
Гродненского облисполкома
Абрамчику Р.Ю.

О предоставлении информации

Администрация учреждения здравоохранения «Гродненский областной клинический центр «Психиатрия-наркология» совместно с главным внештатным специалистом ГУЗО по детской психиатрии и наркологии направляет в Ваш адрес информационные материалы по вопросам профилактики потребления и сбыта наркотических средств несовершеннолетними, психотропных веществ и их аналогов среди несовершеннолетних, предупреждения сексуальных посягательств в отношении несовершеннолетних, профилактики суицидального поведения.

Приложение на 19 л. в 1 экз.

Главный врач

Д.С.Лазаревич

Шостко 39 83 20

УЗ "ГОКЦ "Психиатрия-наркология"

- **возникли проблемы и конфликты в личной жизни, на работе, во взаимоотношениях**
- **чувство одиночества, ощущение "тупика" в жизни, апатия**
- **появляются мысли о смысле жизни**
- **нет желания либо возможности обсудить возникшие проблемы с близкими людьми**
- **возникло желание пообщаться**



**ПОЗВОНИТЕ
ПО ТЕЛЕФОНУ
ДОВЕРИЯ
170**

**ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЭТИМ
ШАНСОМ КРУГЛОСУТОЧНО**

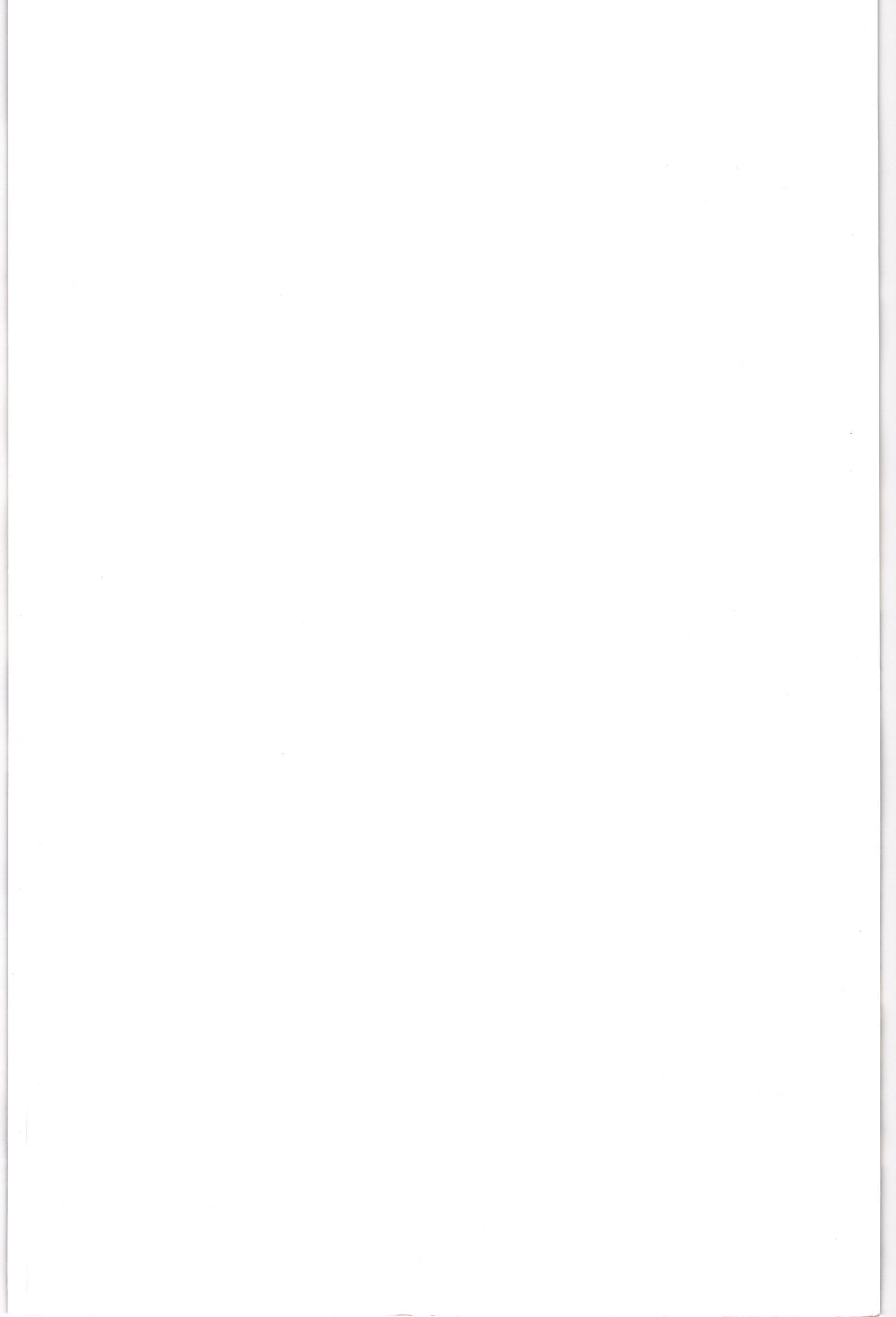
ПОЗВОНИВ, ВЫ ПОЛУЧИТЕ БЕСПЛАТНО И АНОНИМНО:

**консультацию профессионального психолога, который поможет
вам разобраться в кризисной ситуации**

**информацию об оказании психотерапевтической, психиатрической,
психологической и наркологической помощи**

**информацию о других учреждениях и организациях
для дополнительного обращения**

WWW.170.BY





Служба экстренной психологической помощи
(команда профессиональных психологов)

170

КРУГЛОСУТОЧНО БЕСПЛАТНО АНОНИМНО

Если у Вас возникли:

- Проблемы и конфликты в различных сферах жизни
- Беспокойство, тревога, страхи
- Ощущение одиночества и безвыходности сложившейся ситуации

Здесь Вы сможете:

- Получить помощь, поддержку и рекомендации опытных психологов
- Свободно обсудить все, что Вас беспокоит
- Изменить качество жизни с помощью техник саморегуляции
- Получить информацию об оказании психотерапевтической, психиатрической и наркологической помощи

ЕСТЬ ЛИ «БЕЗОПАСНЫЕ ДОЗЫ ПИВА»?

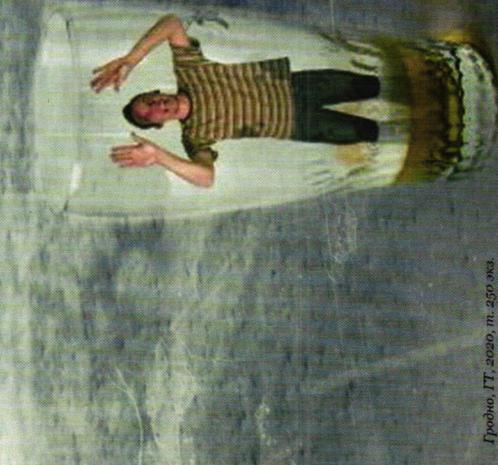
Как таковой «безопасной дозы» не существует. Алкоголь очень грубо вмешивается в процесс становления неформального подросткового организма. Если подросток выпивает 3–4 раза в месяц – это уже злоупотребление. Не существует понятия «безвредного» пива для подростка, пока его организм не закончил своего формирования. Это, как правило, приблизительно к 20 годам.

КАК ОБМАНЫВАЕТ РЕКЛАМА

Реклама должна пропагандировать культурное потребление алкогольных напитков. Но в реальности все выходит с точностью до наоборот. Реклама «самого продвинутого пива», по сути, рекомендует подросткам носить с собой бутылочку пива и прикладываться к ней на ходу – то доставая ее из широких штанов, то поворачивая козырек бейсболки назад, чтобы не мешал запрокидывать бутылку повыше. Реклама другого пива умиляет нас неким типом, напивающимся до потери чувства времени. А как говорят врачи, – это классический алкогольный синдром. Реклама навязывает тебе нехитрую мысль: пиво – это вовсе не опасно, но зато «круто», это настоящий мужской напиток. И успешно познакомится с девушкой лучше всего, именно держа в руках не цветы, а две бутылки пива – для себя и для нее...

СУЩЕСТВУЮТ ЛИ «ГРУППЫ РИСКА» – ПОДРОСТКИ, ДЛЯ КОТОРЫХ УПОТРЕБЛЕНИЕ СПИРТНОГО ОСОБЕННО ОПАСНО?

Алкогольная зависимость – это болезнь. А значит, возможна предрасположенность к ней, как к любой другой болезни. Не всегда человек знает, какие гены в нем заложены. Но если родители пьют, наверняка есть все основания считать, что ребенок унаследовал такую предрасположенность. А уж если кому-то из родителей поставили диагноз алкогольной зависимости, то их долг – обязательно поговорить с сыном или дочерью. Предупредить ребенка о том, что у него велика предрасположенность к этой болезни. По статистике, если пьет отец, то у сына в 4 раза больше шансов получить алкогольную зависимость, чем у сверстника из непьющей семьи. Он ни в коем случае не должен употреблять алкоголь чаще, чем раз-два в месяц. И дозы должны быть минимальными.



Гродно, ПТ, фото, т. 250-000



Рiвo



**Вы пьете пиво
и не можете от этого отказаться?**

Если у вас есть желание
бросить пить пиво, тогда обращайтесь
на консультацию к нам в центр.
Все виды наркологической помощи
можно получить в УЗ «ГОКЦ
«Психиатрия-наркология»
по адресу: г. Гродно, ул. Обухова, 15.

ПРИ САМОСТЯТЕЛЬНОМ ОБРАЩЕНИИ
СБЛЮДАЕТСЯ ПРИНЦИП АНОНИМНОСТИ.



ПИВО — ЛЕГДАВНЫЙ НАРКОТИК!

Пиво всегда считалось классическим «стартовым напитком», с которого начинали все алкоголики, постепенно переходя к более крепким напиткам. К сожалению, сегодня пиво и сигарета стали модной атрибутикой прежде всего подростков и молодежи...



КАК СТАНОВЯТСЯ ПИВНЫМИ АЛКОГОЛИКАМИ

Люди не верят, что пиво может довести до настоящего алкоголизма, ведь алкоголь в нем как «кот наплакал». В течение дня с пивом можно незаметно принять изрядную дозу алкоголя, достаточно как для развития алкоголизма, так и для его токсического действия на организм — в первую очередь от этого страдают сердце, печень и мозг.

Поскольку пиво обычно не вызывает сильного опьянения, как крепкие напитки, его потребление спокойно воспринимается семьей и обществом. Если для растущей водки нужен повод, необходимо иметь «просто так». Из-за этого потребление пива увеличивается, что, в свою очередь, способствует развитию алкоголизма.

Типичная картина: подросток по дороге из школы вытаскивает бутылку пива, позже встречается компанией приятелей и выпивает вторую. А это уже литр, выпитый «между делом». Молодые люди не осознают, что пьют алкогольный напиток, который изменяет их психику. Восемь из десяти подростков 15-летнего возраста признают, что хоть раз пробовали алкоголь. Половина 16-17-летних подростков выпивают раз в неделю!

Пивная субкультура — это начало культуры алкоголизма, ведущая к деградации поколений.

СКОЛЬКО АЛКОГОЛЯ В ПИВЕ?

Бутылка светлого пива крепостью 5 объемных процентов эквивалентна 50–60 граммам водки. Четyre бутылки в течение дня — 200-240 г. водки, почти половина бутылки. Чем выше крепость, тем это вреднее для молодого организма.



ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ

В организме нет ни одного органа и ткани, которые не подвергались бы вредному воздействию алкоголя. Разрушительное и вредное последствие неумеренного потребления пива — большое сердце, так называемое, «пивное» или «бычье» сердце. Оно выражается в расширении полостей сердца, утолщении его стенок, некрозах в сердечной мышце.

Клетки печени гибнут, она сморщивается, утрачивает свою защитную функцию (учеными доказано, что от цирроза печени чаще всего умирают именно любители пива).

Пиво вызывает гибель клеток головного мозга: нарушаются мыслительные процессы, ухудшается память, ослабляется внимание.

Когда человек пьет ради восстановления опьянения — это уже далеко зашедшая стадия психической зависимости.



Пройдите тест, созданный профессором клинической психологии Карлом Фагерстремом. С помощью этого теста Вы сможете определить, насколько вы зависимы, и какие шаги необходимо предпринять для избавления от никотиновой зависимости.

Вопрос	Ответ	Баллы
Как скоро после того, как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 мин. В течение 6-30 мин.	3 2
Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да Нет	1 0
От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая – утром Все остальные	1 0
Сколько сигарет вы выкуриваете в день?	10 или меньше 11-12 21-30 31 и более	0 1 2 3
Вы курите более часто в первые часы утром, после того, как проснетесь, чем в течение последующего дня?	Да Нет	1 0
Курите ли вы, если вы сильно больны и вынуждены находиться в постели?	Да Нет	1 0

Учреждение здравоохранения «Гродненский областной клинический центр «Психиатрия-наркология»

Поздравляем, у Вас низкий уровень никотиновой зависимости. При прекращении курения основное внимание уделите психологическим факторам. Препараты замещения никотина Вам использовать необязательно.

4-5 баллов

У Вас средний уровень зависимости. Если Вы уже пробовали бросать курить самостоятельно и не справились с поставленной задачей, посоветуйтесь с врачом. Возможно, Вам имеет смысл использовать никотинзаместительные препараты для увеличения шансов на успех.

6-10 баллов

У Вас высокий уровень зависимости. Возможно, вы считаете, что с Вашим уровнем потребления табака невозможно избавиться от курения. Однако, это не так. С неприятными ощущениями Вам могут помочь назначения врача, психотерапевтическая работа, а также Вам придется приложить все свои усилия.

Вы можете обратиться за помощью:

УЗ «ГОКЦ «Психиатрия-наркология»
по адресу: г. Гродно, ул. Обухова Г.А., 15,
телефоны: (0152) 39-83-56; (0152) 39-83-68;
«телефон доверия» – 170, круглосуточно.



НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Никотин – это алкалоид, содержащийся в растениях семейства пасленовых (табак, махорка, томаты, картофель, баклажаны).

Как возникает никотиновая зависимость?

1. Попадая в головной мозг, никотин взаимодействует с никотиновыми рецепторами и в результате выделяется ДОФАМИН – вещество, оказывающее положительное стимулирующее воздействие на центральную нервную систему.
2. У курящего человека развивается болезнь – никотиновая зависимость.
Чем дольше стаж курения, тем выше степень никотиновой зависимости. При длительном приеме никотина количество никотиновых рецепторов в мозге увеличивается, и для того, чтобы получить то же удовольствие, необходимо принять большее количество никотина.

ПРИЗНАКИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

Явным признаком зависимости от никотина является возникновение симптомов отмены при прекращении курения.

Возможные симптомы:

1. сильное желание употребить табак (или другие содержащие никотин средства);
2. чувство недомогания или слабость;
3. тревога;
4. перепады настроения;
5. раздражительность, беспокойство, агрессивность;
6. бессонница или, наоборот, сонливость;
7. повышенный аппетит;
8. усиленный кашель;
9. изъязвления во рту;
10. трудности в сосредоточении внимания.

Симптомы отмены появляются уже через несколько часов после прекращения курения. Максимально проявляются через 2-3 дня и могут продолжаться до 4 недель. Курильщики, стремясь избавиться от данных симптомов, снова возобновляют потребление табака.

Простые советы по прекращению курения

ПОДГОТОВКА К ОТКАЗУ



Найди причину

Отслеживай, когда куришь

Выбери метод отказа

Определи день



Планируй наперед

Опирайся на друзей

Избавься от соблазнов



Воспой вместе с другом



Острой практике

Очистка организма от никотина



Пей много воды



Ешь фрукты и овощи



Ешь чеснок, лук, яйца



Упражняйся

Управление тягой к сигаретам



Отвлекай себя



Двигайся



Убирайся дома



Найди замену сигаретам



Чисти зубы



Займи руки



Займи ум

Подумай о заместительной терапии никотином

Оставить некурящим



Избегай употребления алкоголя, кофе и других раздражителей



Избегай стрессов



Избегай голода



Подумай о пристрастиях от глаза



Подумай об экономии



Научись расслабляться



Ищите подходящую для Вашего ребенка программу лечения. Очень важно знать, куда обратиться, если ребенок признает проблему и согласится лечиться. Узнайте, какие организации проводят такие программы, свяжитесь с ними, узнайте как можно больше об этих программах из первых рук

Не пытайтесь лечить ребенка у знакомых врачей другого профиля. Лечение наркомании требует большого опыта, здесь недоста-точно только теоретических знаний. Пусть знакомые врачи этот опыт не приобретают на ошибках в лечении Вашего ребенка.

Будьте другом для своего ребенка, не оставляйте его без поддержки и внимания. Он должен знать, что есть любящие его люди, всегда готовые помочь ему в борьбе с наркоманией, не смотря ни на что.

Лучше не скрывайте от родственников и друзей, что Ваш ребенок употребляет наркотики. Скрывая проблему, Вы демонст-рируете ребенку, что ее можно скрывать, т. е. проблема не очень серьезна. Ребенок, заме-чая Ваши старания сделать вид перед род-ственниками, что ничего не изменилось, и сам начинает считать, что незачем что-то в себе менять.

Не сдавайтесь! Не отчаивайтесь! Да, нар-комания тяжелое и коварное заболевание, но Ваша настойчивость и любовь к ребенку поможет Вам спасти его. Если не помогла одна программа, попробуйте другую. Верьте в успех!

Как предотвратить беду?

Прежде всего, Вы, родители, должны воспитать разностороннюю и самостоя-тельную личность, привить ребенку чувство ответственности, показать жизненные ориентиры, дать возможность выбора.

Нельзя перекладывать ответственность за воспитание Вашего ребенка на школу, воспитателей и учителей. Только в семье может сформироваться полноценная и гармоничная личность.

Принимайте самое активное участие в жизни и проблемах своего ребенка. Если после школы он без дела гуляет по двору и ничем не интересуется, кроме своих моло-дежных "тусовок", то он уже находится в группе риска наркозависимости. Лучшие друзья наркотиков – бездушие, безразличие, непонимание, отсутствие доверия, внима-ния и участия со стороны родных.

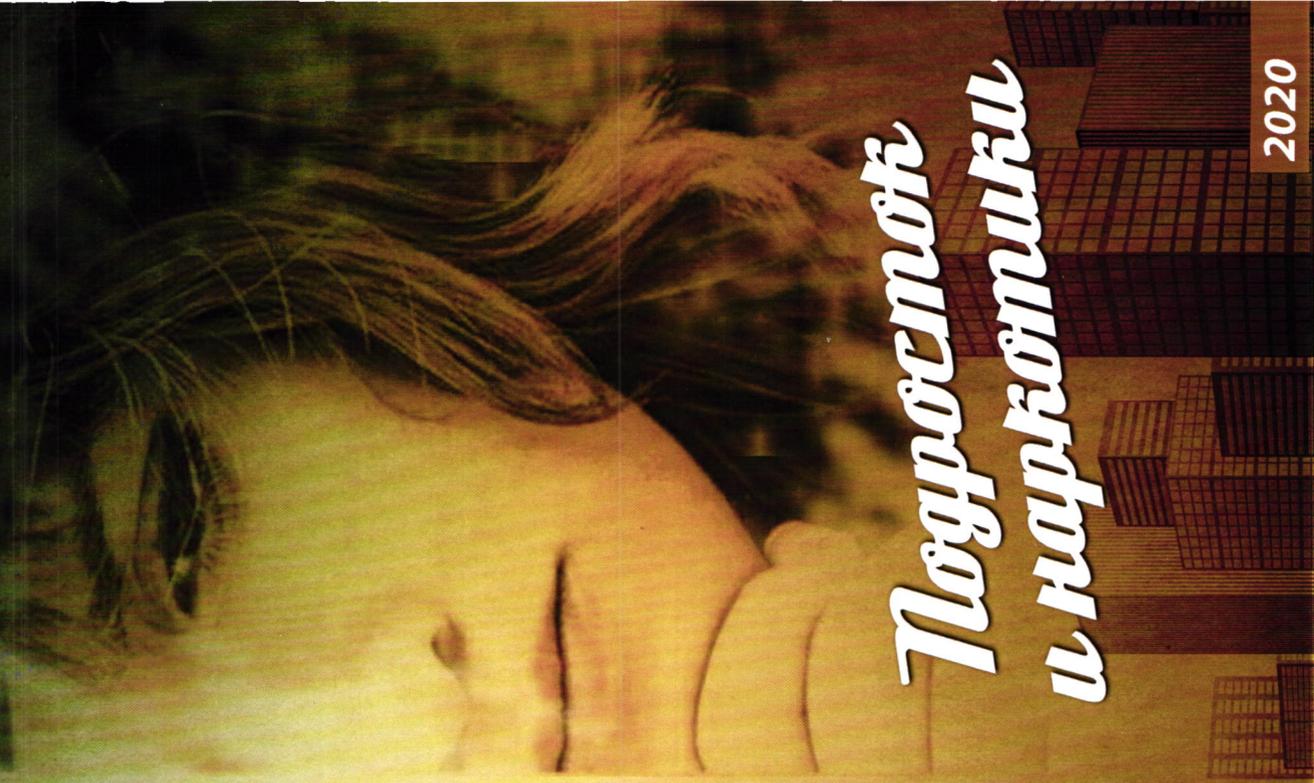
Ребенок часто бежит на улицу от про-блем в семье, от конфликтов и ссор, от ругани и скандалов, от непонимания и одио-чества. Кто примет его там? Наркотики с готовностью и большим удовольствием придут к нему на помощь!

Постарайтесь не допустить этой траге-дии! Проводите больше времени со своим ребенком в разговорах и дискуссиях, спорах и рассуждениях, путешествуйте с ним, ходите в походы, на экскурсии, запишите его в кружки или секции. Даже если Ваш ребенок ленится и не хочет регулярно заниматься в спортивных секциях, существует много способов привить ему интерес к здоровым физическим нагрузкам.

Куда обратиться за помощью:

Адрес: 230003, г. Гродно, ул. Обухова Г.А., 15;
Телефон регистратуры: (0152) 39-83-62;
«Телефон доверия» – 170, круглосуточно;
Электронная почта: mtmc@mail.grodno.by;
Сайт: www.mtmc.grodno.by

УЗ «Гродненский областной клинический
центр» Психиатрия-наркология



Подростки и наркотики

Если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики

В первую очередь успокойтесь. Дальнейшие действия должны быть обдуманы и взвешены. Нужно спокойно решить, чем Вы можете помочь ребенку в данный момент, и начать действовать.

Не ругайте, не наказывайте ребенка. Нотации и споры не помогут. Ваша задача — наладить контакт с ребенком, а не оттолкнуть его от себя.

Признаки употребления наркотиков подростком

Внешний вид и поведение ребенка напоят отсутствием запаха алкоголя опьянения, но изменение сознания: сужение, искажение, помрачение.

Измененное настроение: беспричинное веселье, смешливость, болтливость, злобность, агрессивность, явно не соответствующие данной ситуации.

Измененные двигательной активности: повышенная жестикуляция, избыточность движений, неуслышимость или бездвигательность, вялость, расслабленность.

Измененные координации движений. Измененные цвета кожных покровов: бледность лица и всей кожи или, наоборот, покраснение лица и верхней части туловища. Сильно суженные или сильно расширенные зрачки, не реагирующие на свет.

Измененные слюноотделения: повышенное слюноотделение или, наоборот, сухость во рту, сухость губ, осиплость голоса.

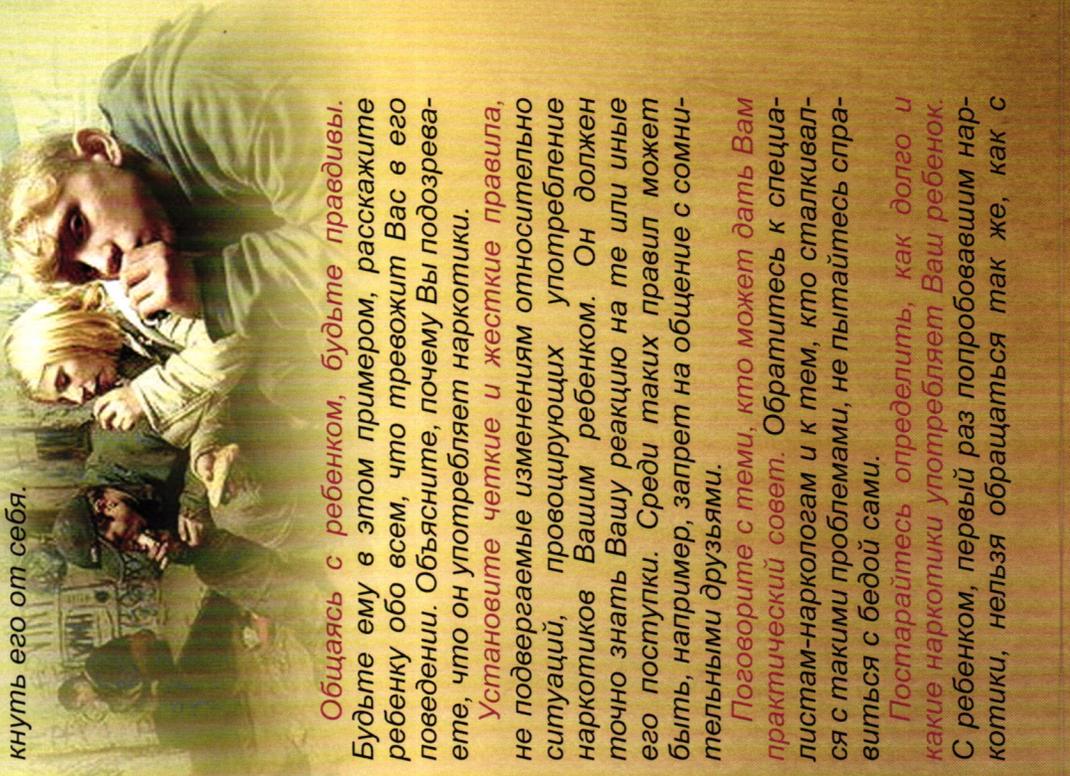
Измененные речи: ускорение, подчеркнутая выразительность, или же замедленность, невнятность, нечеткость.

ребенком, уже попавшим в наркотическую зависимость. В первом случае основной упор должен быть на то, чтобы ребенок осознал возможные последствия. А во втором случае Вы общаетесь уже с больным человеком с деформированной психикой, которому нужна помощь высококвалифицированного специалиста.

Заранее подготовьтесь к осуждению. Заранее подготовьтесь к осуждению. Заранее подготовьтесь к осуждению. Вы в борьбе за жизнь своего ребенка, Вам противостоит целый круг людей, причастных к вовлечению его в наркозависимость. С другой стороны, Вы имеете дело не с тем ребенком, которого Вы знали, наркотики очень быстро деформируют личностные качества человека. Нужно тому кругу противников поставить круг близких и авторитетных людей.

Говорите тогда, когда Вас могут услышать. Выберите время и место для доверительного и обстоятельного разговора. Разговор может состояться только тогда, когда ребенок не одурманен наркотиками, в противном случае Вы зря потратите время и силы, так как он не поймет, не запомнит сказанное Вами и может вести себя непредсказуемо.

Если же Ваш ребенок действительно впал в зависимость, помогите ему признаться в этом самому себе. Только тогда, когда зависимый человек осознает, что болен, он может захотеть стать здоровым, перестанет сопротивляться лечению, и лечение будет гораздо более эффективным.

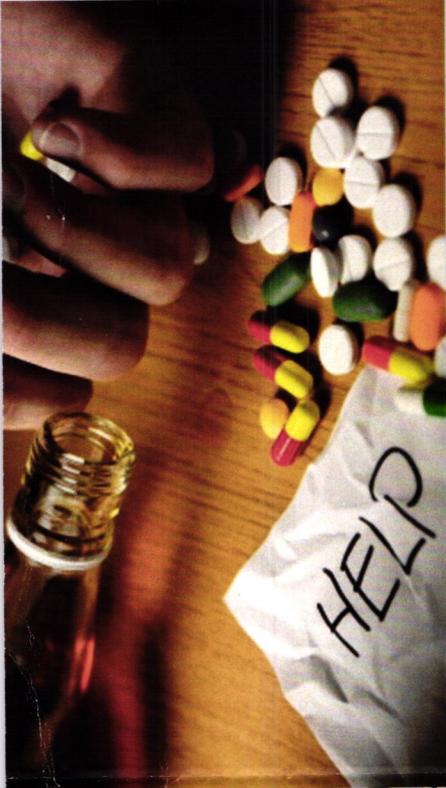




В последние годы растет число случаев употребления психоактивных веществ подростками, что делает необходимым комплексный подход к решению данной проблемы.

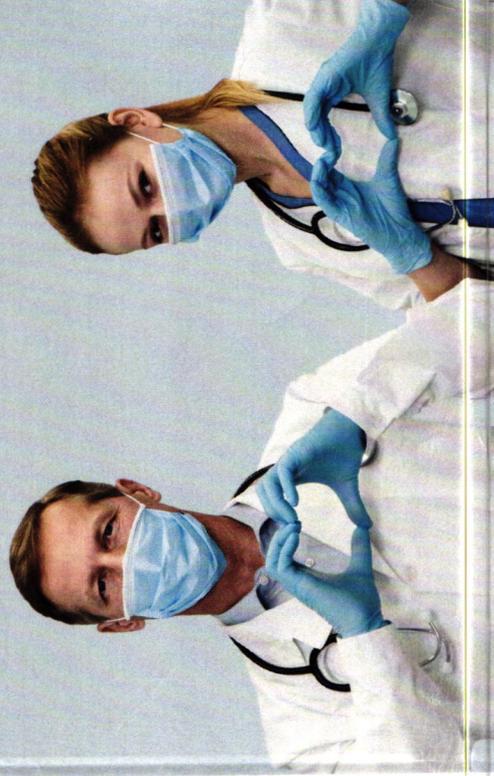
Подростковый возраст — период формирования личности, который сопровождается множественными изменениями как физического, так и психологического характера. Это период, когда подростки чувствительны и уязвимы к различным влияниям, в том числе и к риску употребления психоактивных веществ и наркотических средств.

Своевременная поддержка и квалифицированной помощи в этом контексте приобретает особую значимость.



Такую помощь оказывают врачи-наркологи диспансерного психонаркологического отделения (для детей) УЗ «ГОКЦ «Психиатрия-наркология» и врачи-наркологи районных наркологических кабинетов.

Наркологическая служба обеспечивает безотказную консультативную и лечебную помощь всем обратившимся несовершеннолетним и их родителям. Предусмотрено консультирование и лечение несовершеннолетних на **анонимной основе.**



В химико-токсикологической лаборатории отделения лабораторной диагностики УЗ «ГОКЦ «Психиатрия-наркология» на анонимной основе проводится исследование биологических образцов (мочи), доставляемых родителями несовершеннолетних для определения наличия/отсутствия в них психоактивных веществ. Также есть возможность исследования мочи самостоятельно с использованием специализированных **тест-полосок**, которые можно приобрести в аптечной сети или в интернет-магазинах. Эти средства обеспечивают быстрый и удобный способ первичного скрининга, обладая высокой чувствительностью и специфичностью.



Мы рекомендуем активно вовлекать в процесс работы с подростками их семьи и учреждения, в которых они обучаются, что позволит создать комплексную систему поддержки и профилактики, способствующую снижению риска возникновения зависимостей.

Мы надеемся, что представленные материалы помогут вам не только в диагностике и лечении, но и в профилактике наркологических расстройств среди подросткового населения.

1. Экстренная психологическая помощь детям, оказавшимся в кризисной ситуации:

80172 630303

2. Республиканская телефонная линия помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения: **8801 1001611**

3. Сайт: Kidsprotogut.by, **8029 3673232**

4. Телефон доверия для жителей Гродненской области:

170, 80152 398328, 80152 398331

5. Центр дружественный подросткам и молодежи «Контакт» филиал №1 УЗ «ДЦГКП» г. Гродно: **80152 964466**

6. Центр дружественный подросткам и молодежи «Позитив» г. Гродно УЗ «ДЦГКП» г. Гродно: **80152 742282**

7. Центр дружественный подросткам и молодежи «Перспектива» УЗ «Волковысская ЦРБ»:

80151 251163, 80151 251154

8. Центр дружественный подросткам и молодежи «Твой выбор» г. Лида:

80154 655036

9. Специализированная медицинская (психологическая, психотерапевтическая, психиатрическая, наркологическая) помощь детскому населению Гродненской области:

80152 398344

10. Психологическая и психотерапевтическая помощь детскому населению г. Гродно:

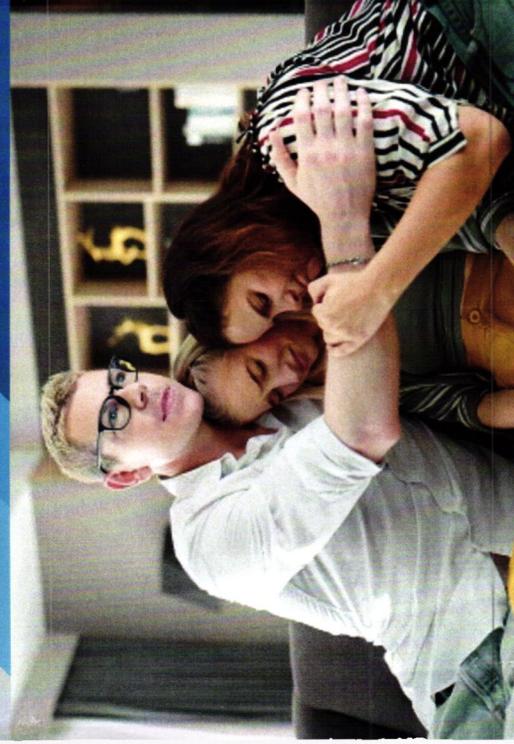
80152558829

Учреждение здравоохранения
Гродненский областной клинический центр

«**ПСИХИАТРИЯ-НАРКОЛОГИЯ**»

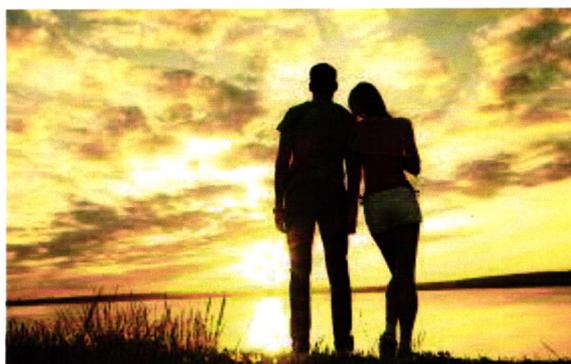


**НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОМОЩЬ
ПОДРОСТКАМ**



В-третьих, сейчас бесполезно говорить ребенку «тебе это еще рано знать», потому что завтра он найдет все это в интернете: не у себя в телефоне, так у приятеля. Но на порно-ресурсах секс предстает:

- а) далеким от реальности
- б) не связанным с близостью и любовью
- с) объективирующим.



Советы родителям: Как говорить о сексе?

- 1. Пусть это будет не один разговор, а серия бесед в разных возрастах ребенка.
- 2. Предваряйте события, заранее готовя ребенка к тому, что будет происходить с его телом.



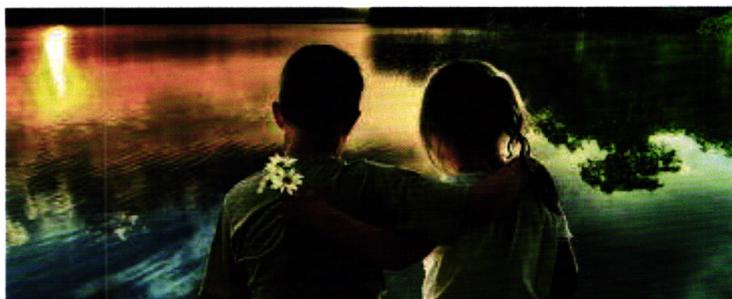
3. Говорить о своем отношении: если вам важно, чтобы секс был по любви – транслируйте это ребенку.

4. Подчеркивайте: «Ты всегда можешь обратиться с вопросом, и я постараюсь помочь».

5. Называйте вещи своими именами, чтобы не создавать почву для ложного стыда.

6. Начать разговор можно во время какого-то общего занятия, вроде поездки на машине или прогулке.

7. Дозируйте информацию. Если 7-летка интересуется, откуда берутся дети, просто скажите: «Малыш растет в особом месте у мамы в животе, а потом рождается на свет».



8. Слушайте. По вопросам ребенка вы сможете понять, откуда он или она сейчас берет информацию.

9. Оставьте за подростком право распоряжаться его (ее) телом. Но и готовьте к тому, что самостоятельность – ответственность за последствия.



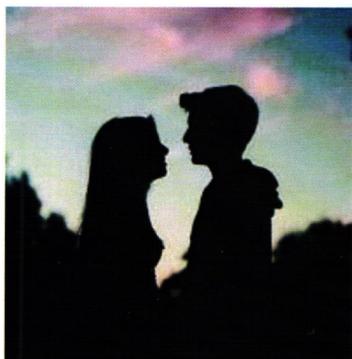
УЗ «ГОКЦ «Психиатрия-наркология»

по адресу: г. Гродно, ул. Обухова Г.А., 15,

телефоны: (0152) 39-83-20; (0152) 39-83-43;

«телефон доверия» – 170, круглосуточно.

Разговор *ПРО «ЭТО»*



Секс - непростая тема для беседы с детьми.



К 13-15 годам ребенка родители скрепя сердце все же затевают разговор *ПРО «ЭТО»*.



Зачем говорить с ребенком о сексе?

Во-первых, дети, с которыми в семье открыто обсуждается тема секса позже сверстников начинают участвовать в разных рискованных с этой точки зрения историях.



Во-вторых, в возрасте 14-19 лет большинство подростков начинают половую жизнь, внося огромный вклад в распространение инфекций, передающихся половым путем (ИППП) и в статистику аборт. Потому что часто дети не знают, как позаботиться о себе, как предохраняться, как сказать «нет, я не хочу».

- научите ребёнка отстаивать свои границы, уважать границы других;
- вы всегда должны знать, где и с кем находится ваш ребёнок, когда вернётся;
- следите за тем, чтобы у ребёнка всегда был с собой заряженный мобильный телефон, номер родителей и номер «102» ребёнок должен знать наизусть;
- научите ребёнка громко звать на помощь, потренируйтесь в спокойной игровой обстановке, помогите преодолеть стеснение;
- объясните ребёнку, что такое неприятные прикосновения, интимные зоны, не ругайте его, если он не хочет, чтобы родственники или ваши знакомые обнимали и целовали его, сажали к себе на колени;
- расскажите ребёнку, что насильники стараются сохранить всё в тайне, запугивают и угрожают, поэтому крайне важно всё рассказать родителям, которые всегда будут на стороне ребёнка, смогут защитить его;
- объясните правила безопасного поведения в сети, ознакомьте с понятием «конфиденциальные данные», не разрешайте без вашего ведома встречаться с виртуальными знакомыми;

- отмечайте слишком «дружелюбных» взрослых, которые дарят подарки и ищут частых встреч с ребёнком, обращайтесь внимание на деньги, дорогие вещи, игрушки и гаджеты, появившиеся у ребёнка;
- дети не должны уходить с незнакомыми и даже со знакомыми взрослыми без вашего разрешения;
- если едущие автомобили или идущие рядом люди вызывают беспокойство у ребёнка, он может резко повернуть в другую сторону, побежать в людное место (магазин, остановка, кафе), громко просить о помощи;
- ребёнок должен громко произносить, что НЕ ЗНАЕТ этого человека, боится его и не пойдёт с ним;
- дети не должны находиться на улице в тёмное время суток.

ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТАМ, СООБЩИТЕ В ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫЕ ОРГАНЫ!

Необходимую специализированную помощь, в том числе и анонимную, вы можете получить в УЗ «ГОКЦ «Психиатрия-наркология» по адресу: г. Гродно, ул. Обухова Г. А., 15

и по телефону **8 0152 39 83 43**
телефон доверия **170 (круглосуточно)**

ЗАЩИТИ СВОЕГО РЕБЁНКА ОТ НАСИЛИЯ

**ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

2022 г.

ОСОБЕННОСТИ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ НАД ДЕТЬМИ:

- дети и подростки являются психологически и функционально незрелыми;
- не понимают характера сексуальных действий, совершаемых с ними;
- не способны дать согласие или отпор;
- в дальнейшем не могут описать произошедшее словами;
- легко поддаются обману, угрозам, шантажу или подкупу.

ПРИЗНАКИ ПЕРЕНЕСЁННОГО СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ:

- изменения в выражении сексуальности ребенка (в т.ч. чрезвычайный интерес к играм сексуального характера, паразитические для возраста знания о сексуальной жизни и т.д.);
- изменения в эмоциональном состоянии и общении ребенка: замкнутость, изоляция, уход в себя;
- изменения личности и мотивации ребенка, социальные признаки: уход в себя, противопоставление насилью и издевательствам над собой, смирение;
- изменения самосознания ребенка: падение самооценки, мысли и попытки самоубийства;

- появление невротических и психосоматических симптомов: боязнь оставаться в помещении наедине с определённым человеком, сопротивление прикосновениям, поцелуям определенного человека;
- боязнь раздеваться, головная боль, боли в области желудка и сердца;
- трудности с засыпанием, кошмарные сновидения.

ФИЗИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

- повреждение гениталий, кожи груди и бёдер, болевые ощущения, зуд в области гениталий;
- повторные или хронические инфекции мочевыводящих путей, инфекции, передающиеся половым путём;
- недержание мочи;
- беременность;
- вагинальные кровотечения.

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ РЕБЕНКА:

- наличие чувства страха (характерно для маленьких детей, пострадавших от физического насилия);
- недовольство, напряжение, горе (типичны для детей более старшего возраста);
- возможны проявления сексуального любопытства и волнения;

- отвращение, стыд, вина, чувство испорченности;
- замкнутость, изоляция, уход в себя;
- истеричное поведение, потеря самоконтроля;
- отчуждение от братьев, сестер, других членов семьи;
- терроризирование младших и детей своего возраста;
- отсутствие доверия к окружающим.

Ребенок, пострадавший от насилия, а особенно от сексуального насилия, нуждается в особой поддержке. В основе низкой самооценки такого ребенка лежит переживания стыда и вины. Первый шаг на пути помощи – установление бережного контакта, создание доверительных отношений со взрослым. Важным является серьёзное отношение к услышанному, честность и сопереживание в общении с ребёнком, незамедлительная проверка предположения о насилии.

КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЁНКА:

- научите ребёнка говорить «Нет!» взрослым и сверстникам, если он чувствует дискомфорт, тревогу и другие негативные эмоции в ответ на любую просьбу;
- ребёнок не должен быть «удобным», мягким, податливым;

КАК ОТКАЗАТЬСЯ КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ? ОТ КУРЕНИЯ?



Курение является социальной проблемой общества, как для курящей, так и для некурящей его части. Для курящих – проблемой является, как бросить курить, а для некурящих, как сохранить свое здоровье.

В состав табачного дыма входит около 4700 химических элементов, которые повреждают различные ткани нашего организма. 1-2 пачки сигарет содержит смертельную дозу никотина. Курильщика спасает то, что эта доза вводится в организм не сразу, а постепенно. Систематическое поглощение небольших доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

Основные последствия курения:

1. Артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда, нарушения ритма сердца и т.д.).
2. Облитерирующие заболевания сосудов конечностей.
3. Хронический бронхит и эмфизема легких,
4. Хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический колит.
5. Нарушение работы желез внутренней секреции.
6. Снижение иммунитета.
7. Снижение способности к деторождению у женщин и импотенцию у мужчин.
8. Рак губы, гортани, бронхов, легких, поджелудочной железы, мочевого пузыря, кишечника, пищевода и желудка.

Курение сокращает ожидаемую продолжительность жизни на 5-10 лет. Курящие подвергаются опасности не только себя, но и окружающих людей. В выдыхаемом табачном дыме содержится в 5 раз больше канцерогенов, аммиака и окиси углерода, чем поступает в организм самого курильщика. Риск развития рака легких при постоянном «пассивном курении» у некурящих людей в 3,5 раза выше, чем у курящих.

Рекомендации для желающих бросить курить:

1. Чтобы бросить курить, самое главное – очень этого захотеть.
2. Тщательно проанализируйте свои курительные привычки (дайте себе 2-3 недели на выяснение, когда и почему вам хочется курить).
3. Настройте себя на окончательность принятого решения. Запишите все причины, по которым вы хотели бросить курить, в том числе и все хорошее.
4. Назначьте день, приурочьте его к важному событию в вашей жизни.
5. В первые дни используйте любые средства, заменяющие вам сигарету: пользуйтесь никотинозамещающими препаратами, жуйте жвачку, кушайте сладости и т.д.
6. Спрячьте все атрибуты курения: сигареты, трубки, пепельницы, зажигалки.
7. Избегайте возбуждающих средств: спиртных напитков, крепкого кофе и чая.
8. Старайтесь вести размеренный образ жизни, избегайте стрессов.

Радуйтесь тому, что вы не курите! Помните: вы экономите этим кучу денег. Пользуйтесь ими как наградным фондом для себя!

**Знайте, что некурящие чувствуют себя лучше,
лучше выглядят, дольше живут и
дольше сохраняют активность!!!**



Сделай свой выбор!

**За помощью можно обратиться:
УЗ «ГОКЦ «Психиатрия-наркология»
по адресу: г. Гродно, ул. Обухова Г.А., 15,
телефоны: (0152) 39-83-56; (0152) 39-83-68;
«телефон доверия» – 170, круглосуточно.**