**Памятка родителям по профилактике суицида**

*Суицид-* намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:

- переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;

- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;

- переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;

- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;

- боязнь позора, насмешек или унижения;

- страх наказания, нежелание извиниться;

- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;

- чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство;

- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;

- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

Если подросток задумал серьезно совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

Словесные признаки

Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

- прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;

- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;

- много шутит на тему самоубийства;

- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки

Подросток может:

1. раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;

2. демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:

- в еде - есть слишком мало или слишком много;

- во сне - спать слишком мало или слишком много;

- во внешнем виде - стать неряшливым;

- в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;

- замкнуться от семьи и друзей;

- быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру;

-ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;

- проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

Ситуационные признаки

Ребенок может решиться на самоубийство, если:

- социально изолирован, чувствует себя отверженным;

- живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм- личная или семейная проблема);

- ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;

- предпринимал раньше попытки самоубийства;

- имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;

- перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);

- слишком критически относится к себе.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;

пренебрежение собственным видом, неряшливость;

появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;

резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;

внезапное снижение успеваемости и рассеянность;

плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;

склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;

проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;

безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;

стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;

самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;

шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только *любовью*!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Если Вы слышите* | *Обязательно скажите* | *Запрещено говорить* |
| «Ненавижу всех…» | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом» | «Когда я был в твоем возрасте…да ты просто несешь чушь!» |
| «Все  безнадежно  и бессмысленно» | «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить» | «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе» |
| «Всем было бы лучше без меня!» | «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом» | «Не говори глупостей. Поговорим о другом.» |
| «Вы не понимаете меня!» | «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять» | «Где уж мне тебя понять!» |
| «Я совершил ужасный поступок» | «Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом» | «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!» |
| «У меня никогда ничего не получается» | «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить» | «Не получается – значит, не старался!» |

*Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.*

Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.

7.Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в реагировании, снятии аффективного напряжения, ухода, выключение из тяжелой жизненной ситуации. Общей эмоцией в кризисной, ведущей к самоубийству, ситуации является эмоция безнадежности и беспомощности. Часто у подростков эта эмоция проявляется смятением и тревогой.

Все суициды делятся на три группы:

- истинные,

- скрытые,

- демонстративные.

Истинный суицид никогда не бывает спонтанным, хоть иногда и выглядит довольно неожиданным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие, даже самые близкие люди, нередко такого состояния человека не замечают (особенно если откровенно не хотят этого). И своеобразный тест на готовность к истинному суициду - размышления человека о смысле жизни. Поэтому своего рода «группу риска» по суицидам составляют подростки. Подросток часто не находит для себя ответа, каково его предназначение в этом мире, а в силу подросткового максимализма принять ответ - «жить для того, чтобы жить» - ему еще очень трудно. Основной процент самоубийств "из-за любви" происходит потому, что детская влюбленность - не что иное, как отражение потребности быть нужным хоть кому-то: если уж не родителям, то Ему или Ей. И когда взаимности не возникает, нередко приходит ощущение, что ВО ВСЕМ МИРЕ ТЫ НИКОМУ НЕ НУЖЕН.

Демонстративный суицид. Но основная часть суицидов – это попытка подростка вести диалог, только вот таким своеобразным и совершенно непригодным для этого методом. Большинство самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть, а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь.

Очень часто приходится сталкиваться с родительскими жалобами на "неуправляемость" детей и подростков: на уроках шалит, разбил стекло, нахамил учительнице, избил товарища. Просят проверить, все ли у ребенка в порядке с психикой, или начинают давать ему успокоительные препараты. А на самом деле все гораздо проще: даже двух-трехлетний малыш, когда ему необходимо родительское внимание, может разбить чашку или написать в штанишки. И тогда взрослые пусть отшлепают, пусть наругают, но зато и увидят, что у них есть ребенок! И как это ни цинично и как ни страшно, иной раз детские и подростковые суициды происходят по той же причине: ребенок уходит из жизни с мыслью - «наконец-то вы обратите внимание на то, что я есть, вернее, был...»

Конечно, демонстративный суицид иногда проявляется и как способ своеобразного шантажа - "сделай то-то и то-то или я застрелюсь, повешусь, брошусь под поезд...". И бич демонстративных самоубийц - случайность: случайно выстрелило ружье, случайно затянулась петля, случайно оказался скользким перрон... А они-то хотели только попугать!

Вообще с демонстративными суицидами следует быть осторожным. Очень сложно отговорить человека от суицида, упирая на его чувство долга: нельзя бросать близких. Такое давление может лишь подтолкнуть к роковому шагу: "Я настолько уже ничего не значу, что и жизнью собственной распоряжаться не вправе!" Скажите же такому человеку, что никто не заставляет его жить насильно, и если он хочет в этой жизни быть значимой личностью, то не лучше ли приложить свою голову и руки к тому, чтобы добиться значимости более адекватными способами.

Скрытый суицид - удел тех, кто понимает, что самоубийство - не самый достойный путь решения проблемы, но тем не менее другого пути человек найти не может. Такие люди выбирают не открытый уход из жизни «по собственному желанию», а так называемое «суицидально обусловленное поведение». Это и рискованная езда на автомобиле, и занятия экстремальными видами спорта или опасным бизнесом, и добровольные поездки в горячие точки, и даже алкогольная или наркотическая зависимость. Даже дети, которые катаются на крыше лифта, могут делать это по той же самой причине. И сколько угодно можно твердить человеку о том, что все это опасно для жизни, как правило, именно этой опасности и жаждут скрытые суициденты.

Не стоит доверять и распространенному мифу о том, что, мол, «кто говорит о самоубийстве, никогда этого не сделает». Да, заявление о возможном суициде может быть и демонстрацией, но может быть и криком о помощи, причем сорвавшимся случайно. И неспециалисту «диагноз» здесь поставить очень сложно. Поэтому советуем не оставлять без внимания такие высказывания.

Здесь важно очень осторожно, тактично, умно переключить возможного самоубийцу с мысли о суициде. Но ни в коем случае не говорить ему: «Да ты не думай об этом!» Вот проделайте такой эксперимент. Представьте, что вам кто-то сказал: «Не думай о слоне». Ну-ка, о чем вы сейчас в первую очередь подумали? То-то и оно. Точно также нельзя впрямую отговорить человека «не думать о суициде». Лучше «подкинуть» ему иную работу для мозгов.

Вообще суицид - не повод для осуждения. Конечно, человек выбрал не самый лучший и не самый умный способ решения проблем. Но не его вина, а его беда в том, что других способов он найти не сумел.

Любой суицид - это личное, осознанное решение самого человека. И лучшая профилактика суицида - дать возможность подростку позитивно ощутить право распоряжаться собственной жизнью, равно как и право искать другие методы для решения его проблем! Если человек чувствует себя нужным хотя бы самому себе, если он имеет право голоса хотя бы в отношении себя самого - уже поэтому жизнь становится для него достаточно большой ценностью.

*Важно соблюдать следующие правила:*

-будьте уверены, что вы в состоянии помочь;

- будьте терпеливы;

- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;

- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;

- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря:

«Ты не можешь убить себя, потому что...;

- делайте все от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

*УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,*

*будьте внимательны к своим детям!*

**Рекомендации для родителей по предупреждению суицидов у детей**

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов, других значимых людей на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни.

Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии. По данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству.

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

***Суицид*** - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение продолжительного времени и при этом ребенок или подросток ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Подросток может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

*Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:*

* + утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
  + пренебрежение собственным видом, неряшливость;
  + появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
  + резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
  + внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
  + плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
  + склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
  + проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
  + безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
  + стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
  + самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
  + шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Не стоит задавать вопрос о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Можно попытаться выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен.

***Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Если Вы слышите*** | ***Обязательно скажите*** | ***Запрещено говорить*** |
| «Ненавижу всех…» | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом» | «Когда я был в твоем возрасте…да ты просто несешь чушь!» |
| «Все безнадежно и бессмысленно» | «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить» | «Когда я был в твоем возрасте…да ты просто несешь чушь!» |
| «Всем было бы лучше без меня!» | «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом» | «Не говори глупостей. Поговорим о другом.» |
| «Вы не понимаете меня!» | «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять» | «Где уж мне тебя понять!» |
| «Я совершил ужасный поступок» | «Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом» | «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!» |
| «У меня никогда ничего не получается» | «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить» | «Не получается – значит, не старался!» |

1.Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2.Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем, если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3.Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4.Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5.Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Кроме того, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности.

***Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков***

Антисуицидальные факторы личности - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений. К ним относятся:

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;

- выраженное чувство долга, обязательность;

-концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;

- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;

- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;

- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;

- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;

- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.

- наличие актуальных жизненных ценностей, целей;

- проявление интереса к жизни;

- привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;

- уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;

- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;

- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

***Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.***

**Памятка для родителей (законных представителей) по профилактике**

**курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива,**

**наркотических средств и психотропных веществ**

Причины употребления детьми и подростками алкоголя, наркоти

ческих средств,

психотропных веществ

и табака:

¬

Желание не отстать от компании

.

¬

Стремление отключится от неприятностей

.

¬

Любопытство

.

¬

Жестокое обращение

с

подростк

ом

в семье

.

¬

Несостоятельность в учебе

.

¬

Эмоциональное отвержение со стороны матери

.

¬

Постоянные конфликты с роди

телями

.

¬

Бунт против чрезмерной опеки со стороны родителей.

¬

Дети, рожденные и воспитанные родителями, имеющими вредные привычки.

¬

Общение с людьми, регулярно употребляющими алкоголь (энэргетики), наркотики,

курящие и отсутствие устойчивости к давлению свер

стников.

¬

Личностные качества (низкий интеллект, низкая самооценка, переменчивость

настроения, неувер

енность в себе, нежелание,

придерживаться социальных норм,

ценностей и поведения и т.д.).

¬

Проблемы при общении с родственниками, сверстниками.

¬

и т.д.

«Как

узнать о приобщении к наркотикам, алкоголю и

табакокурению по

внешнему виду и поведению ребенка»

Будьте внимательны, приглядитесь к поведению и внешности вызывающего

подозрение подростка. Важно насторожиться, если в поведении ребенка без видимых

причин пр

оявляются:

•

точечные следы уколов по ходу вен на внутренней стороне локтевых сгибов,

кистях рук, ногах, порезы на предплечьях, синяки;

•

состояние вялости, заторможенности, быстрая утомляемость, малая подвижность,

расслабленность конечностей, обмякшая поза, с

висающая голова, стремление к

покою, сменяемые необъяснимыми возбуждением и энергичностью, бесцельными

движениями, перебиранием вещей, неусидчивостью (независимо от ситуации);

•

погруженность в себя, разговоры с самим собой; неустойчивость эмоционального

со

стояния, внезапные и резкие изменения отношения к

чему

-

либо, подъем

настроения, сменяемый необычайными вспышками раздражительности, злобы,

паники, агрессивности, враждебности без понятной причины;

•

заметное уменьшение или возрастание аппетита и жажды;

•

необоснованное снижение посещаемости

занятий

, безразличное отношение к

отметкам; сужение круга интересов, потеря интереса к прежним увлечениям (и

отсутствие при этом новых), спорту, учебе и общению с прежними друзьями;

частое общение с новыми друзьями, во

внешнем облике которых отмечаются

черты, указанные в данном разделе; игнорирование нормального режима жизни,

появление сонливости в дневное время, а бессонницы ночью;

•

неспособность мыслить логически, объяснять свои поступки и их причины,

ухудшение памяти и

внимания, рассеянность; неадекватные реакции на замечания

или вопросы, грубость; быстрая, подчеркнуто выразительная или замедленная,

но

бессвязная, смазанная, невнятная, нечеткая речь;

•

очевидные лживость, изворотливость, цинизм и беспокойство; ослабление

связей с

родителями и другими членами семьи, непослушание родителям и

учителям;

постоянный поиск денег, частое их одалживание у родителей, друзей или знакомых

и при этом большие денежные траты непонятно на что;

•

малопонятные разговоры по телефону с использ

ованием жаргона («травка»,

«ширево», «колеса», «план», «приход», «мулька», «джеф», «ханка», «кумар» и т.п.)

и обрывков фраз («мне надо», «как там дела», «достал?» и т.п.);

•

изменение внешнего облика

-

неряшливость, запущенность в одежде, общее

похудание, бл

едность, землистый цвет или покраснение, маскообразность и

одутловатость лица, сальный налет на лице, круги под глазами, красные или

мутные глаза, чрезмерно широкие или узкие (до точки) и не реагирующие на свет

зрачки, гипомимичность, либо наоборот, оживле

ние мимики, сухость, шелушение,

морщинистость и дряблость кожи, тусклость и

ломкость волос, сухость губ или

повышенное слюноотделение;

•

появление символики наркоманов (например, зеленого пятилистника,

обозначающего коноплю); неуверенная, шатающаяся, неусто

йчивая походка,

плавные, замедленные или неточные, порывистые, размашистые движения,

повышенная жестикуляция, множество лишних движений, покачивание в

положении стоя или сидя;

•

внезапное появление интереса к содержимому домашней аптечки, литературе

по

фарма

кологии, действию различных лекарств, стремление завязать знакомство

с

работниками аптек и учреждений здравоохранения;

•

обнаружение у подростка предметов или следов, сопутствующих употреблению

наркотиков: порошка, капсул или таблеток (особенно снотворного и

ли

успокоительного действия) в его вещах; желтых или коричневых пятен на одежде

или теле; шприцев, игл, марлевых и ватных тампонов, резиновых жгутов, ампул и

пузырьков из

-

под жидких медицинских препаратов, мелких денежных купюр,

свернутых в трубочку или ра

зорванных пополам, самокруток, сухих частиц

растений, папирос «Беломор», «Казбек» или «Север» в

пачках из

-

под сигарет,

похожих на пластилин комочков с сильным запахом, странного вида трубок,

которые пахнут вовсе не табаком, закопченной ложки, фольги или ле

звия

с

частицами белого порошка или бурой грязи, ацетона или других растворителей, а

также пропитанных ими тряпок, губок и полиэтиленовых пакетов, тюбиков из

-

под

синтетического клея и другой тары из

-

под различных средств бытовой химии.

Самыми очевидными п

ризнаками того, что ребенок курит, употребляет алкоголь или

другие наркотические вещества являются следующие факты.

•

Сигареты.

Определенный запах одежды и дыхания.

В вещах ребенка Вы нашли сигареты и зажигалку.

Окурки в самых непредсказуемых местах

квартиры.

•

Алкоголь.

Если алкоголь употреблялся недавно, изо рта ребенка пахнет алкоголем или жидкостью

для полоскания рта (ее используют, чтоб нейтрализовать запах алкоголя), у ребенка

проявляются признаки похмелья (тошнота, рвота, головная боль).

В вещах

ребенка Вы нашли предметы, свидетельствующие об употреблении наркотиков:

шприцы, ложки с пятнами от дыма, маленькие кусочки стекла, лезвия.

•

Марихуана.

Сладковатый запах на одежде или налитые кровью глаза

-

если марихуана недавно

использовалась. Частое исп

ользование глазных капель, чтобо снять красноту.

В личных вещах ребенка Вы нашли приборы для использования наркотиков.

При регулярном использовании

-

неряшливость в уходе за телом, повышенная

утомляемость, изменения режима сна и режима питания.

•

Героин

При

недавнем употреблении

–

очень маленькие зрачки и сонный, расслабленный вид.

В вещах подростка Вы нашли приборы для инъекций, (это еще называют оборудованием,

куда входит: ложка или крышка от бутылки, шприц, жгут, вата, спички).

•

Ингалянты

При недавнем

использовании

-

дыхание с запахом химикатов, пятна на одежде или лице,

красные глаза.

Мокрые тряпки или пустые контейнеры от аэрозолей в мусорном баке.

•

Клубные наркотики

В его/ее комнате Вы находите детскую соску

-

пустышку или же подросток берет

ее

с

собой,

когда идет на ночную вечеринку или раут.

В его/ее вещах Вы нашли маленькие бутылочки с жидкостью или порошком.

•

Стимуляторы

Постоянный насморк или выделения из носа, следы от инъекций на руках или других

частях тела, продолжительная бессонница.

•

Анаболическ

ие стероиды

Необычный запах дыхания.

Перепады настроения, включая увеличившуюся агрессию.

Изменения внешности, которые нельзя соотнести с ожидаемым ростом или развитием.

Каким образом можно уберечь ребенка от вредных привычек?

1. Общение.

Отсутствие обще

ния с родителями заставляет ребенка обращаться к другим людям, которые

могли бы с ним поговорить.

Но кто они и что посоветуют ребенку?

2. Внимание.

Умение слушать означает:

-

быть внимательным к ребенку;

-

выслушивать его точку зрения;

-

уделять внима

ние взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем

-

либо.

Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор,

демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например,

спр

осите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом

думаешь?»

3. Способность поставить себя на место ребенка.

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо

показать, что вы осознаете, на

сколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к

вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок

чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

4. Организация досуга.

Очень важно, когда родители

умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или

иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность.

Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от

табака, алкоголя и наркоти

ков.

5. Знание круга общения.

Очень часто ребенок впервые пробует алкоголь, наркотики или сигареты в кругу друзей. Он

может испытывать очень сильное давление со стороны

друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависи

т

поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее.

6. Помните, что ваш ребенок уникален.

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Когда ребенок

чувствует, что достиг чего

-

то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его

самооценки. А это, в свою

очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важны

ми делами, чем

употребление ПАВ.

7

.

Любовь

–

без родительской любви подросток не сможет обрести чувство доверия,

собственного достоинства и уверенности.

8. Родительский пример

. Употребление взрослыми алкоголя и декларируемый запрет на

него для детей дает

повод к обвинению в неискренности, в "двойной морали".

Употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь

детям и для "запрещенных".

Нельзя стремиться к идеалу в ребенке, не воспитывая идеал в себе!

Большое значение имеет х

арактер атмосферы, складывающейся в доме,

-

наличие

или отсутствие эмоциональной близости и доверия между детьми и родителями в семье.

Из

-

за отсутствие времени у родителей на ребёнка получается, что ребенок обречён на

роль «воспитанника улицы».

Наши плох

ие и хорошие привычки «родом из детства», и то, каких будет больше, во

многом зависит от семьи.

Что делать, если ребенок уже употребляет психоактивные вещества (ПАВ)?

1.

Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Решите для себя, сможете ли вы справиться

с

ситуацией или вам нужно обратиться к специалисту.

2.

Сохраняйте доверие. Не поднимайте голос, не угрожайте

–

это скорее всего

оттолкнет ребенка, заставит его замкнуться.

3.

Оказывайте поддержку. «Мне не нравиться то, что ты делаешь, но я все же люблю

тебя и хочу

помочь»

-

вот основная мысль, которую вы должны донести до ребенка.

4.

Подумайте о своем собственном отношении к сомнительным вещам (курение,

алкоголь и т.д.). Ведь вы являетесь примером в поведении ребенка.

5.

Обратитесь за помощью к специалистам: психологу, п

сихотерапевту,

врачу

-

наркологу с ребенком, если он/она признался в употреблении, или сами, если ребенок

отрицает факт приема психоактивных веществ.

6.

Будьте бдительны!

Покажите пример здоровья, силы, уверенности и доброты.

Памятка родителям

по профилактике и предупреждению

употребления

несовершеннолетними наркотических и других психоактвных веществ

Уважаемые родители!

Последние годы для России, употребление несовершеннолетними наркотических и

других психоактвных веществ, п

ревратилось в проблему, представляющую серьѐзную

угрозу для здоровья подрастающего поколения.

Мы видим неуклонное омоложение наркомании, впервые подростки начинают

употреблять наркотические средства и психотропные вещества в возрасте от 14

-

25 лет.

Иногда

–

и раньше.

Основными причинами потребления несовершеннолетними наркотиков могут являться:

употребление их ради так называемого любопытства; желание казаться более взрослыми

или быть похожими на них; одним из способов обратить на себя внимание родителей.

К

роме того, поводом для вовлечения детей в незаконный оборот наркотических средств и

психотропных веществ может послужить и отсутствие занятости, неорганизованность

досуга несовершеннолетнего (кружки, секции и т.д.).

Ниже приведены некоторые рекомендации, п

ри соблюдении которых возможно уберечь

ребѐнка не только от употребления наркотиков, но и спиртных напитков.

Рекомендации.

•

В первую очередь между родителями и ребѐнком должны выстроиться

доверительные отношения, несмотря на занятость и усталость после ра

боты,

необходимо ежедневно общаться с ребѐнком, так как общение

–

это основная

человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с

Вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним

поговорить. Но кто они и что

посоветуют Вашему ребѐнку?

•

Постарайтесь выслушивать друг друга, а именно точку зрения ребѐнка, не

подвергать еѐ жѐсткой критике. Старайтесь в том или ином случае поставить себя

на его место с целью понять его позицию, так как подростку часто кажется, что

его

проблемы никто и никогда не понимал. Важно дать понять ребѐнку, что он может

обратиться к Вам в любой момент, когда это действительно необходимо. Данное

поведение с Вашей стороны позволит почувствовать подростку Вашу

заинтересованность в его судьбе.

•

П

о возможности старайтесь как можно больше проводить времени с ребѐнком.

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, иным

способом устраивать с ребѐнком совместный досуг. Для ребѐнка важно иметь

интересы, которые будут самым действ

енным средством защиты от наркотиков и

спиртных напитков.

•

Помните, что Ваш ребѐнок уникален. При этом, любой ребѐнок хочет чувствовать

себя значимым, особенным и нужным. Помогайте своему ребѐнку развить

положительные качества и в дальнейшем опираться на н

их. В случае

возникновения конфликтной ситуации не кричите, постарайтесь разговаривать с

ним в спокойном тоне, объяснить неправоту его действий (поступков) их

последствия (можно привести примеры из жизненного опыта). Избегайте

насмешливого или снисходитель

ного тона.

Симптомы употребления наркотических веществ

Определить, употребляет ли Ваш ребѐнок наркотики или нет, достаточно сложно,

особенно, если ребѐнок потребил наркотическое средство в первый раз или употребляет

периодически. Важно сделать правильны

е выводы и учитывать, что некоторые признаки

могут появляться совершенно по другой причине.

И всѐ же стоит насторожиться, если проявляются:

Физиологические признаки:

-

бледность или покраснение кожи;

-

расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или м

утные глаза;

-

несвязная, замедленная или ускоренная речь;

-

плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);

-

резки

е скачки артериального давления.

Поведенческие признаки

:

-

беспричинное возбуждение, вялость;

-

нарастающее безразличие ко всему,

ухудшение памяти, внимания;

-

уходы из дома, прогулы в учебном заведении по непонятным причинам;

-

болезненная реакция на критику, частая смена настроения;

-

избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;

-

снижение успеваемости в учѐбе;

-

пост

оянные просьбы дать денег;

-

пропажа из дома ценностей;

-

частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;

-

самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;

-

неопрятность внешнего вида.

Очевидные признаки:

-

сле

ды от уколов (вдоль магистральных сосудов на изгибах рук, между пальцев), порезы,

синяки;

-

бумажки и денежные купюры, свѐрнутые в трубочки;

-

закопчѐнные ложки, фольга;

-

капсулы, пузырьки, жестяные банки;

-

пластиковые бутылки с прожженными отверстиями;

-

пачки лекарств снотворного либо успокоительного действия;

-

папиросы в пачках из

-

под сигарет.

Если Ваш ребѐнок стал употреблять наркотические средства, психотропные вещества не

старайтесь собственными силами решить данную проблему, не кричите на него и

не

скандальте с ним.

Незамедлительно обратитесь к квалифицированным специалистам: наркологам,

психологам и другим специалистам, которыми будет оказана необходимая

консультативная и лечебно

-

реабилитационная помощь.

Фактор семьи и родительского воспитания м

ожет оказывать на пристрастие подростка к

наркотикам как прямое, так и косвенное воздействие.

В самом дел

е, если отец унижает своего сына, бьет его,

-

такой стиль родительского

"воспитания" самым прямым образом заставляет подростка искать вне семьи понимания,

общения, возможности проявить себя. И если среди приятелей подростка окажутся

пристрастившиеся к нарк

отикам, скорее всего, и он последует примеру своих друзей.

Но и внешние, социально

-

экономические факторы, например, такие как недостаточная

организация досуга подростков, действует через посредство семейного фактора. Так,

плохое финансирования спортивных

, технических, художественных секций и студий

резко ограничило число занимающихся в них школьников. Многие подростки оказались

предоставленными сами себе, улице, и, в первую очередь, пострадали подростки из

неблагополучных семей. Эти семьи не предоставили

подросткам психологической защиты

в сложной социально

-

психологической ситуации.

В чем же состоят нарушения отношений родителей к своему ребенку, которые делают его

психологически менее защищенным?

Прежде, чем рассматривать эти нарушения, следует ввести

понятие гармоничных

родительских отношений к подростку. И сделать это целесообразно по следующим

причинам. При гармоничных отношениях отсутствуют внутрисемейные причины

приобщения подростка к наркотикам. А кроме того, семья с гармоничными

родительскими от

ношениями имеет высокую устойчивость к внесемейным факторам

-

например, влиянию асоциальных уличных подростковых компаний, употребляющих

наркотики.

Опираясь на практический опыт педагогов, психологов и психотерапевтов, гармоничные

родительские отношения

можно описать так:

-

родители тепло и нежно относятся к своему ребенку, эмоционально принимая его;

-

родители понимают возрастные особенности подростка, как поддержать его в трудной

ситуации;

-

родители авторитетны для подростка, серьезно воспринимаю

т его интересы и живут с

ним в атмосфере сотрудничества.

Приведенное описание представляют собой как бы идеальные ответы на вопросы,

которые родитель может задать себе об отношениях со своим ребенком: "Что я

чувствую?", "Что я думаю?", "Что я делаю?". Ко

нечно, при условии, что ответы будут

даны искренне.

Но отношения родителей к подростку не всегда гармоничны. И чем больше степень

дисгармонии отношений, тем выше степень риска приобщения подростка к наркотикам.

Можно выделить 3 формы нарушения родительск

их отношений в семьях, где подростки

имели первый опыт употребления наркотиков:

-

Первая форма

-

жестокость в общении с подростком.

Семьи данной категории неоднородны. Враждебная агрессия проявляется через

физическое насилие, словесные оскорбления и ун

ижения; инструментальная агрессия

-

через воспитание подростка "в ежовых рукавицах". При невротической конфликтности

родители разряжают на подростка собственное внутриличностное напряжение. Подросток

прибегает к наркотикам, так как он вытолкнут из семьи в

асоциальную среду или в

иллюзорных поисках недостающего уважения, понимания и тепла.

-

Вторая форма

-

непонимание родителями возрастных особенностей ребенка.

Самосознание подростка нередко формируется драматично и противоречиво. Возможна

ситуация, когд

а подросток обратится к наркотику, чтобы снять тревожность, которая

возникает вследствие бурного сексуального и интеллектуального развития. Родители же

неспособны психологически правильно реагировать на ситуацию; ограничиваясь

наказаниями, обвинениями и мо

рализацией. Подросток вынужден самостоятельно

вырабатывать адекватное отношение к наркотикам.

-

Третья форма

-

низкий авторитет подростка к родителям.

Материальное благополучие в семье, хорошее образование родителей, бесконфликтные

взаимоотношения в се

мье не гарантируют референтное отношение подростка к

родителям. В сознании подростка не сформирован внутренний диалог с родителями, их

опыт и жизненная позиция не принимаются во внимание. Такой подросток менее

защищен от давления социальной микросреды, где

употребляются наркотики.

Первая форма семейного неблагополучия может быть прямой причиной приобщения

подростка к наркотикам, вторая форма может этому "способствовать" косвенно как

дезорганизующий подростка фактор, а при третьей форме из

-

за созерцательно

й или

попустительской позиции родителей подросток имеет сниженную социально

-

психологическую толерантность в отношении наркотиков.

Родители, знайте, что беспокоит ваших детей, не оставляйте их без внимания!

Научные исследования показали, что постоянное

доверительное общение родителей с

детьми является наиболее эффективным способом профилактики злоупотребления

наркотиками. Никогда не бывает слишком рано или слишком поздно для того, чтобы

поговорить со своим ребенком о риске, связанном с употреблением нарк

отиков

Памятка для родителей по информационно-психологической безопасности несовершеннолетних

«Зачастую дети принимают все, что видят по телевизору и в Интернете, за чистую монету. В силу возраста, отсутствия жизненного опыта и знаний в области медиаграмотности они не всегда умеют распознать манипулятивные техники, используемые при подаче рекламной и иной информации, не анализируют степень достоверности информации и подлинность её источников. Мы же хотим, чтобы ребята стали полноценными гражданами своей страны – теми, кто может анализировать и критически относиться к информационной продукции. Они должны знать, какие опасности подстерегают их в сети и как их избежать» (Павел Астахов, Уполномоченный при Президенте Российской Федерации по правам ребенка).

Виртуальная угроза, подстерегающая детей в Интернете, становится более опасной, чем очевидные опасности, от которых мы пытаемся защитить наших детей.

Оставить ребёнка в Интернете без присмотра – всё равно, что оставить его одного в большом городе. Детское любопытство или случайный клик по интересной ссылке легко уведут его на опасные сайты. Родители! Научите своего ребенка использовать Интернет в качестве инструмента для самопознания и источника информации, необходимой для успешного существования в социуме!Помните!Интернет с одной стороны открыл пространство для чистого творчества и свободного выражения, но с другой стороны позволил развиться процессам, пагубно сказывающимся на психологическую безопасность и психологическое здоровье ребенка, подростка!

Какие опасности для детей таятся в Интернете:

Явные опасности

Пропаганда суицидов, порнография, пропаганда насилия, экстремизм, агрессия, кибербуллинг, киднеппинг. К сожалению, в Интернете этого много. Социальные сети, форумы, чаты – всё это позволяет свободно вливать в детские умы подобную информацию, нанося непоправимый ущерб психике.

Опасные молодёжные течения.

Подросший ребёнок будет обращаться в сфере его возрастной группы, которая часто так и называется – сложный возраст. Сайты всевозможных фанатов, социальные сети, объединяющие людей с неуравновешенной психикой в разного рода группы депрессивных течений и группы суицидальной направленности, толкают порой детей к суициду (буллициду) – всё это нужно заблокировать для ребёнка. Также опасение вызывает тот факт, что ряд экстремистских групп используют Интернет для распространения своих идей, пропаганды насилия в отношении национальных меньшинств и иммигрантов. Часто в подростковом возрасте возникает повышенный интерес к своей формирующейся личности. Подростки много времени уделяют своей внешности, пытаются обнаружить у себя часто не существующие косметические дефекты, самостоятельно исправить их. Подписываясь на такие сообщества или группы в социальных сетях как «0 калорий», «Типичнаяанорексичка» и т.д. ребенок может заинтересоваться и применить на себе опасные диеты и тем самым испортить здоровье.

Виды информации, причиняющей

вред здоровью и (или) развитию детей

К информации, запрещенной для распространения среди детей, относится информация:

1) побуждающая детей к совершению действий, представляющих угрозу их жизни и (или) здоровью, в том числе к причинению вреда своему здоровью, самоубийству;

2) способная вызвать у детей желание употребить наркотические средства, психотропные и (или) одурманивающие вещества, табачные изделия, алкогольную и спиртосодержащую продукцию, пиво и напитки, изготавливаемые на его основе, принять участие в азартных играх, заниматься проституцией, бродяжничеством или попрошайничеством;

3) обосновывающая или оправдывающая допустимость насилия и (или) жестокости либо побуждающая осуществлять насильственные действия по отношению к людям или животным, за исключением случаев, предусмотренных настоящим Федеральным законом;

4) отрицающая семейные ценности и формирующая неуважение к родителям и (или) другим членам семьи;

5) оправдывающаяпротивоправное поведение;

6) содержащая нецензурную брань;

7) содержащая информацию порнографического характера.

Родители ПОМНИТЕ!

На страницах Интернета, которые посещает Ваш ребенок, маркерами пропаганды СУИЦИДА являются:

* наличие предложения, просьбы, приказа совершить самоубийство;
* наличие указания на самоубийство как на способ решения проблемы;
* выражение положительной оценки, либо одобрение: совершения самоубийства, либо действий, направленных на самоубийство, или намерений реального (воображаемого) собеседника или третьего лица совершить самоубийство, а также призыва, побуждающего совершить самоубийство;
* информация, содержащая аргументы, побуждающие к совершению самоубийства, в том числе представление самоубийства как обыденного явления (приемлемого, логичного и закономерного в современном обществе поступка);
* выражение осуждения, высмеивания неудавшейся попытки совершить самоубийство, в том числе, включая описание отношения, чувств и обсуждения темы лицами, имеющими опыт попытки самоубийства;
* наличие любого объявления, в том числе о знакомстве, с целью совершения самоубийства, группового и (или) ассистированного самоубийства, а также в целях попытки совершения самоубийства;
* наличие опроса (голосования), теста, рейтинга на предмет выбора самоубийства как способа решения проблемы, равно как на предмет выбора наиболее безболезненного, надежного, доступного, эстетичного способа самоубийства;
* наличие информации об одном и более способах совершения самоубийства;
* наличие описания (демонстрации): процессов, процедур, изображающих (воспроизводящих) любую последовательность действий и (или) возможных результатов (последствий) совершения самоубийства, средств и (или) мест для совершения самоубийства в контексте рассматриваемого на странице в сети «Интернет» способа самоубийства;
* наличие информации о совокупности необходимых для самоубийства условий (выбор места, времени, способа, иные подготовительные действия, которые необходимо совершить для достижения цели самоубийства);
* наличие повышенного интереса к психоактивным вещества. Учитывая, что дети зачастую обмениваются информацией в социальных сетях с помощью картинок, зрительных образов, интерес к измененным состояниям сознания проявляется наличием изображений различных психоактивных веществ (алкоголь, наркотики и пр.), информации о способах их употребления, возможных положительных эффектах и отсутствии негативных последствий.
* наличие в социальной сети на странице ребенка видео- и аудиозаписей с деструктивной тематикой, количество просмотров подобных видеороликов в совокупности с частым упоминанием о них ребенком в повседневной жизни демонстрирует повышенный интерес к подобному поведению.

Наркотики, алкоголизм

Мы говорим нашим детям о том, что алкоголизм – это страшная болезнь, а наркотики убивают, но мы не говорим о том, что они вызывают чувство временной эйфории и что именно в этом кроется опасность. Это наша ошибка. Будьте уверены: об этом они узнают от сверстников, прочитают в Интернете, и тогда беда застанет их врасплох. Не допустите, чтобы ложь опередила вас, найдите время и нужные слова, чтобы верно пояснить проблему.

Секты

Следите за тем, с кем и на каких сайтах общается ребёнок в Сети. Проверяйте сообщества, форумы, чаты и сразу блокируйте подозрительные из них. Сектанты - вербовщики всегда принимают облик друзей и обещают что-то хорошее – разберитесь в вопросе сами, насколько это возможно. И помните! Всякое дерево познаётся по плодам. Не позволяйте встречаться с незнакомыми виртуальными собеседниками.

Вирусы, трояны, обманщики

Помимо опасностей человеческих, есть ещё опасности чисто технические. Заблудившись в Сети, очень легко заразить компьютер вредоносными программами, которые могут добавить вам головной боли: кража паролей и прочей конфиденциальной информации, спам от вашего имени, хулиганство, вымогательство, угрозы – всё это может быть плодами вирусов.

Интернет-магазины

Сейчас развелось множество различных сайтов, предлагающих огромный ассортимент различного вида товара: от дисков до компьютера последнего поколения. К сожалению, в погоне за количеством, теряется качество, а методы привлечения клиентов у многих Интернет-магазинов давно уже вышли за рамки законов и совести. Вам могут запросто прислать подделку или вовсе оставить ни с чем.   
Кто-то скажет – если целиком оградить ребёнка от всего этого, то он окажется неподготовленным к жизни и сильно пострадает, столкнувшись один на один с жестокой реальностью. Это очень опасное заблуждение. Вы никогда не сможете оградить ребёнка от мира целиком. Поверьте, он в достаточной мере получит контакт с враждебной внешней средой в школе, на улице, со сверстниками и даже по телевизору. Если и в семье ребёнок не увидит стремления к чистым и светлым принципам, то как же он сделает правильный выбор в будущем? Помните! Оградить ребёнка от всего чистого и светлого – ничего не стоит. Достаточно просто ничего не делать.

Рекомендации по обеспечению

информационно-психологической безопасности

Пункт 1:

Как можно больше общайтесь со своим ребенком, чтобы избежать возникновения Интернет-зависимости. Приобщайте ребенка к культуре и спорту, чтобы он не стремился заполнить свободное время компьютерными играми. Запомните! Не существует детей, которых бы не интересовало ничего, кроме компьютера. Помните! «Ребенку для полного и гармоничного развития его личности необходимо расти в семейном окружении, в атмосфере счастья, любви и понимания»

Пункт 2:

Существуют определенные механизмы контроля пользования Интернетом, например:

* размещать компьютер в общих комнатах, или быть рядом, когда дети пользуются Интернетом;
* совместное с ребенком пользование Интернетом;
* устанавливать специальные системы фильтрации данных,

самостоятельно закрывающие доступ к определенной информации. Критерии фильтрации задает взрослый, что позволяет устанавливать определенное расписание пользования интернетом.

В ссылках указаны сайты, на которых специалисты ответят на Ваши вопросы о том, как это сделать.

Пункт 3:

Возможные Соцсети, в которых могут «сидеть» Ваши дети – это Вконтакте, Одноклассники, Facebook, Фотострана, MySpace. Также обратите внимание на ресурс «Мой Мир» на почтовом сайте Мail.

При общении в Сети у ребенка завязываются виртуальные отношения с новыми «знакомыми» и «друзьями», которые кажутся безобидными, поскольку Интернет-друг является как бы «ненастоящим». Предупредите своего ребенка, что под именем «нового друга» может скрываться мошенник или извращенец. Виртуальное хамство и розыгрыши часто заканчиваются киберпреследованием и киберунижением, доставляя объекту травли множество страданий.

Пункт 4:

Научите детей не оставлять в публичном доступе личную информацию: контакты, фото, видео. Запомните принцип Интернет: «Все, что вы выложили, может быть использовано против вас». Желательно оставлять только электронные способы связи. Например, специально выделенный для подобного общения е-mail или номер icq.

Пункт 5:

Станьте «другом» Вашего ребенка в Соцсетях. Это Вам поможет контролировать виртуальные отношения ребенка с новыми «знакомыми» и «друзьями». Объясните ему, что Другом должен быть только тот, кто хорошо известен.

Пункт 6:

Контролируйте время, которое Ваш ребенок проводит в Интернете. Длительное времяпрепровождение в Сети может быть связано с «заигрываниями» со стороны педофилов, особенно в блогах, социальных сетях.

Пункт 7:

Несмотря на моральный аспект, периодически читайте электронную почту ребенка, если вы видите, что после прочтения почты Ваш ребенок расстроен, растерян, запуган.

Пункт 8:

Главное средство защиты от мошенника, педофила – ребенок должен твердо усвоить, что виртуальные знакомые должны оставаться виртуальными. То есть – никаких встреч в реальном мире с теми друзьями, которых он обрел в Интернете. По крайней мере, без родительского присмотра.

Пункт 9:

Средство защиты от хамства и оскорблений в Сети – игнорирование пользователя - ни в коем случае не поддаваться на провокации. Объясните ребенку, как пользоваться настройками приватности; как блокировать нежелательного «гостя»: добавить пользователя в «черный список», пожаловаться модератору сайта.

Пункт 10:

Избежать неприятного опыта с покупками в Интернет-магазинах можно, придерживаясь нескольких правил: проверьте «черный список», читайте отзывы в Интернете. Вас должна насторожить слишком низкая цена товара, отсутствие фактического адреса и телефона продавца на сайте, стопроцентная предоплата.

Пункт 11:

Для защиты компьютера от вирусов установите специальные для этого программы и периодически обновляйте их. Объясните ребенку, что нельзя сохранять на компьютере неизвестные файлы, переходить по ссылкам от незнакомцев, запускать неизвестные файлы с расширением \*exe, так как большая вероятность, что эти файлы могут оказаться вирусом или трояном.

Пункт 12:

Для избегания необдуманных путей решения ребенком своих проблем (в том числе, в сети интернет), обсудите с ним возможность обращения за помощью в службу детского телефона доверия с общероссийским номером 8800 2000 122в том случае, если он не хочет делиться проблемой с Вами. Объясните ему, что звонок анонимный и бесплатный, что ему помогут квалифицированные специалисты. Позвоните в службу совместно с ребенком, чтобы сформировать у него навык обращения за помощью; снизить страх данного мероприятия.

ГЛОССАРИЙ

Деструктивное поведение – это разрушительное поведение, отклоняющееся от медицинских и психологических норм, приводящее к нарушению качества жизни человека, снижению критичности к своему поведению, когнитивным искажениям восприятия и понимания происходящего, снижению самооценки и эмоциональным нарушениям, что, в итоге, приводит к состоянию социальной дезадаптации личности, вплоть до ее полной изоляции. Деструктивность неизбежно присутствует у каждого индивида, однако обнаруживается, как правило, в переломные периоды его жизни. Прежде всего, это относится к подросткам, возрастные особенности психики которых, в совокупности с проблемой социализации и недостатком внимания со стороны взрослых, приводят к деструктивным изменениям личности.

Медиаграмотность – грамотное использование инструментов, обеспечивающих доступ к информации, развитие критического анализа содержания информации и привития коммуникативных навыков, содействие профессиональной подготовке детей и их педагогов в целях позитивного и ответственного использования ими информационных и коммуникационных технологий и услуг. Развитие и обеспечение информационной грамотности признаны эффективной мерой противодействия посягательствам на детей с использованием сети Интернет.

Медиаобразование выполняет важную роль в защите детей от негативного воздействия средств массовой коммуникации, способствует осознанному участию детей и подростков в медиасреде и медиакультуре, что является одним из необходимых условий эффективного развития гражданского общества.

Согласно российскому законодательству, информационная безопасность (медиабезопасность) детей - это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе - распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию.

Интернет-зависимость (как вид нехимичесокой зависимости) – это навязчивая потребность в использовании Интернета, сопровождающаяся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами. Патология проявляется в разрушении обычного образа жизни, смене жизненных ориентиров, проявлении депрессии, нарастании социальной изоляции. Происходит социальнаядезадаптация, нарушаются значимые общественные связи.

Гэмблинг (игромания) - патологическая склонность к азартным играм. Заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей.

Виктимизация детей – это процесс функционального воздействия насильственных отношений на ребенка, в результате чего ребенок превращается в жертву насилия, т.е. приобретает виктимные физические, психологические и социальные черты и признаки. Обычно «виктимизацию» определяют как действия, предпринятые одним человеком или несколькими людьми с намерением воздействовать, дискриминировать, нанести физический ущерб или причинить психологическую боль другому человеку.

Киберпреступления – формы: от мошеннических махинаций и нарушений авторских прав до распространения детской порнографии, пропаганды педофилии, торговли детьми.

Киднеппинг (от англ. kidnap «похищать») — противоправные умышленные действия, направленные на тайный или открытый, либо с помощью обмана, захват человека, изъятие его из естественной микросоциальной среды, перемещение с его места жительства с последующим удержанием помимо его воли вдругом месте. Большей частью совершается из корыстных побуждений и имеет целью получение выкупа от родственников или близких к похищенному лиц, а также принуждение этих лиц к выполнению необходимых для похитителей действий.

Кибербуллинг – нападение с целью нанесения психологического вреда, которое осуществляется через электронную почту, сервисы мгновенных сообщений, в чатах, социальных сетях, на веб-сайтах, а также посредством мобильной связи.

Виды кибербуллинга:

Киберпреследование – скрытое выслеживание жертвы с целью организации нападения, избиения, изнасилования и т.д.

Хеппислеппинг (HappySlapping – счастливое хлопанье, радостное избиение) – видеоролики с записями реальных сцен насилия.

Кибервандализм – хулиганство в Сети.

Суицид, самоубийство, (от лат. suicaedere — убивать себя) — целенаправленное лишение себя жизни, как правило, добровольное, и самостоятельное (в некоторых случаях осуществляется с помощью других людей).

Буллицид – доведение до самоубийства путем психологического насилия.

Спам (англ. spam) — массовая рассылка коммерческой, политической и иной рекламы или иного вида сообщений (информации) лицам, не выражавшим желания их получать.

Троян - вредоносная программа, распространяемая людьми. В отличие от вирусов и червей, которые распространяются самопроизвольно.

Фишинг - вид интернет-мошенничества, целью которого является получение доступа к конфиденциальным данным пользователей — логинам и паролям. Это достигается путём проведения массовых рассылок электронных писем от имени популярных брендов, а также личных сообщений внутри различных сервисов, например, от имени банков (Ситибанк, Альфа-банк), сервисов (Rambler, Mail.ru) или внутри социальных сетей (Facebook, Вконтакте, Одноклассники.ru). В письме часто содержится прямая ссылка на сайт, внешне неотличимый от настоящего, либо на сайт с редиректом. После того, как пользователь попадает на поддельную страницу, мошенники пытаются различными психологическими приёмами побудить пользователя ввести на поддельной странице свои логин и пароль, которые он использует для доступа к определенному сайту, что позволяет мошенникам получить доступ к аккаунтам и банковским счетам.

Памятка для родителей

по предупреждению самовольных уходов

детей из дома

Как бы Вы не были заняты на работе, личными делами, ПОМНИТЕ, что дети –

это отражение и продолжение родителей. Все, чему ребенок когда-то научился

(и хорошему, и плохому) во многом зависит от Вас. Ведь именно Вы несете

полную ответственность за своего ребенка до достижения им

совершеннолетия!!!

Для достижения гармонии в Вашей семье и с Вашим ребенком мы предлагаем

несколько простых советов:

1) Старайтесь ежедневно общаться с ребенком, узнавать новости со школы, его

успехи и проблемы в учебе, интересоваться взаимоотношениями в классе;

2) Обращайте внимание на настроение ребенка, когда он пришел со школы.

Стоит насторожиться, если он приходит поникшим и грустным, а утренний

поход в школу сопровождается слезами и нежеланием учиться.

3) Выслушайте своего ребенка, даже если Вы очень устали! Ведь именно Вы

тот человек, от которого Ваши сын или дочь хотят услышать доброе слово и

совет.

4) Помните! Уход из дома – это протест ребенка, его защитная реакция. А в

некоторых случаях и манимулирование родителями! Задумайтесь, что же Вы

сделали не так?

5) Уделяйте больше внимания Вашему чаду. Говорите с ним. Займитесь общим

делом. Это сближает...

6) Организуйте занятость ребенка в свободное время: запишите его на кружки,

секции. При этом ОБЯЗАТЕЛЬНО учитывая его желания!!! Если это будет

против воли ребенка, то все ваши усилия будут тщетны.

7) Узнайте, с кем дружит Ваш ребенок. Подружитесь с ними и Вы. Приглашайте

в гости, разговаривайте с ними о делах в школе и за ее пределами.

8) Никогда не бейте своего ребенка!!! Вместо физического наказания

используйте слова, с помощью которых можно донести любую информацию до

провинившегося.

Родитель должен помнить, если в семье случилось несчастье, ваш ребенок ушел

из дома, то необходимо организовать первоначальные розыскные мероприятия:

•

созвониться с друзьями и знакомыми своего ребенка, а также

родственниками;

•

посетить их по месту жительства; проверить места возможного его

нахождения, где обычно гуляет.

Если первоначальные поиски не принесут положительного результата,

необходимо обратиться в милицию с заявлением о розыске.

Родители имеют право обратиться в правоохранительные органы по истечению

2 часов с момента исчезновения ребенка.

Профилактика самовольных уходов из семей

Отсутствие доверия и взаимопонимания родных людей, равнодушие – это

причины, которые могут стать уходом ребенка из дома.

В последнее время данная проблема все чаще стала касаться многих семей. Что

же происходит с нами и нашими детьми? Как можно изменить эту ситуацию,

что мы, взрослые люди делаем не так?

Дети очень восприимчивы к неблагоприятным обстоятельствам жизни, поэтому

уход из дома это очень сильная эмоциональная реакция на ситуацию, которая

им может показаться безвыходной.

Самое главное для родителей вовремя принять сторону ребенка, уверить его в

том, что он способен преодолеть возникающие трудности, не убегая из дома.

Рекомендации для родителей по предупреждению уходов ребенка из дома:

Говорите с ребенком!

Начните с малого – спросите у ребенка, как прошел день, что было хорошего,

какие проблемы; расскажите про свой день, свои успехи и трудности.

Все, что для взрослых – полная бессмыслица, для ребенка очень важно!

Подросток хочет, чтобы к нему относились серьезно, воспринимали его как

взрослого и самостоятельного человека, уважали его личность, поэтому любое

необдуманное слово или действие могут нанести тяжелую рану его душе.

Впоследствии ребенок будет воспроизводить свои психологические проблемы

во взрослой жизни.

Попробуйте найти время, чтобы всей семьей сходить в кафе, кинотеатр или

парк.

Запишитесь вместе с сыном или дочкой в спортивный зал или бассейн.

Ни в коем случае нельзя применять меры физического воздействия!

Только усугубите ситуацию! А когда вы были в школе последний раз? Сами?

(родительское собрание не в счет). Поинтересуйтесь, как учится в школе ваш

ребенок? Что нового в школе? быть может, планируется проведение семейного

праздника, на который ваш ребенок, боясь отказа, вас не пригласил?

Согласитесь, ведь это не требует больших затрат. И вот такие маленькие шаги в

сторону вашего дорогого и замечательного чада в конечном итоге приведут вас

к тому, что вы обретете самого настоящего и преданного друга.

Не забывайте, что в преодоление кризисных ситуаций, коснувшихся, вас и

вашего ребенка вам всегда помогут, специалисты. Чем раньше вы обратитесь за

помощью психолога или психиатра, тем больше шансов разрешить проблему

ребенка и предотвратить его уход из дома. Хорошие родители – это те родители,

которые способны построить отношение с ребенком, так чтобы избавить его от

разочарований!

Уходы ребенка из дома влекут за собой серьезные последствия: проживая без

надзора, дети привыкают лгать, бездельничать, воровать. Ребенок легко

попадает под опасное влияние и нередко втягивается в преступные и

аморальные действия. Попрошайничество, пьянство, токсикомания, ранние и

беспорядочные половые связи. В дальнейшем – серьезные правонарушения,

асоциальный образ жизни. Кроме того, ребенок сам может стать жертвой

насилия.

Угроза сбежать из дома это тоже сигнал, который не должен быть

проигнорирован! Когда дети уходят первый раз это еще не болезнь. Но потом

желание бродяжничать станет уже необратимым – с ним ребенок не сможет

справиться самостоятельно без вашего прямого вмешательства и участия в его

жизни.

ПОМНИТЕ!

Ваш ребенок не сможет самостоятельно преодолеть трудности без вашей

ЛЮБВИ и ПОНИМАНИЯ!

Что могут сделать родители, чтобы предупредить ситуацию

уходов и побегов подростков из дома

1. Примите факт, что ваш сын или дочь - уже не ребёнок (по крайней мере, он

или она хочет, чтобы все вокруг так думали), поэтому и отношения с

подростком нужно строить ПАРТНЕРСКИЕ.

Это значит, что директивный стиль взаимоотношений типа «как я сказал, так и

будет», можно «с почестями похоронить». Важно предоставлять информацию и

факты, а выводы подросток будет делать сам. Многие «капризы» подростков

можно понять и принять, если знать особенности их поведения.

2. Общение со сверстниками необходимо подросткам как дыхание, и они

чувствуют себя неполноценными, если это стремление остается не

реализованным. Очень важно, чтобы у сына или дочери была возможность

встречаться с друзьями дома. Даже если у подростка нет собственной комнаты,

предоставьте ему «крышу» для общения со сверстниками. И тогда дом для

детей станет самым притягательным местом.

3. Никогда не угрожайте подростку, что выгоните его из дома, если он сделает

что-то не так. К примеру, заявления родителей, чтобы дочь не переступала

порог дома, если она совершит ошибку (ранняя беременность, опыт

употребления наркотиков), могут обернуться трагедией. Вообще, подросток

воспринимает любые угрозы как руководство к действию.

Боясь, что его действительно выгонят, он уходит сам.

4. Старайтесь вместе решать, как проводить досуг. Если свободное время

заполнить интересными и полезными занятиями, многие проблемы будут

решены. Подростки готовы посещать любые секции за компанию с приятелем

или одноклассником.

5. Старайтесь принимать любые откровения сына или дочери как признак

огромного доверия к вам. Выслушивайте подростка всегда, особенно если он

хочет поделиться чем-то сокровенным. Ни в коем случае не высказывайте

категоричных суждений в его адрес вроде: «Я предупреждала тебя, что так

получится!» Не отбивайте у подростка желания советоваться с вами. И тогда с

любой проблемой он прибежит именно к вам, зная, что его поддержат и не

осудят.

Родители обязаны:

1. Располагать информацией о местонахождении ребенка в любое время суток;

2. Не разрешать несовершеннолетним находиться без присмотра взрослых

позднее 22 часов;

3. Обращать внимание на окружение ребенка, а также контактировать с его

друзьями и знакомыми, знать адреса и телефоны;

4. Планировать и организовывать досуг несовершеннолетних;

5. Провести с детьми разъяснительные беседы на следующие темы:

безопасность на дороге;

✔

что необходимо делать, если возник пожар;

✔

безопасность в лесу, на воде, болотистой местности;

✔

безопасность при террористических актах;

✔

общение с незнакомыми людьми и т.п.

Что делать если всё-таки подросток ушел:

При задержке ребенка более часа от назначенного времени возращения:

✔

обзвонить друзей, знакомых, родных, к которым мог пойти ребенок;

✔

уточнить в администрации образовательного учреждения, в котором

обучается ребенок;

✔

обзвонить близлежащие лечебные учреждения, справочную «Скорой

помощи».

В случае не обнаружения ребенка:

1. Ведите себя спокойно и уравновешено.

2. Заявите в полицию о пропаже ребенка, сразу же, как только вы поняли, что

ребенок не просто задержался, а действительно ушел из дома. Далее действуйте

согласно полученным указаниям от сотрудников полиции.

Хранение лека

рственных препаратов в недоступном для ребенка месте

позволит уберечь его от возможной беды!

Медикаменты ребенку нужно давать только по назначению врача. Ни в коем

случае не давать лекарства, предназначенные для взрослых или детей

другого возраста.

Неб

режное хранение взрослыми различных мелких предметов часто

приводит к тяжелым последствиям.

Дети, особенно второго года жизни,

берут в рот, засовывают в нос, уши пуговицы, бусины, монеты, иглы,

булавки и т. п. Попадая в дыхательные пути, эти предметы могу

т вызвать

удушье, воспаление легких, при проглатывании они могут поранить

пищевод, желудок.

Памятка для родителей

по профилактике пищевых о

травлений

1.

При покупке готовых молочных продуктов проверяйте целостность

упаковки.

2.

Потеки на банке или ее вздутость

–

явные признаки порчи.

3.

Обращая внимание на срок годности продукта, выбирайте только

наиболее свежие продукты.

4.

Быстропортящиеся продукты след

ует оперативно помещать в условия с

предусмотренным температурным режимом.

5.

Не приобретайте продукты питания впрок, по возможности ничего

длительно не храните, даже в холодильнике.

6.

Если вы забыли положить в холодильник какой

-

то продукт, не давайте

его ребен

ку. Помните: некоторые болезнетворные микробы,

размножаясь, никак не влияют на вкусовые свойства блюд.

7.

Давайте детям пить только кипяченую или бутилированную воду.

Нельзя пить воду из неизвестных источников!

8.

Для обработки рук следует применять одноразовые

влажные салфетки.

9.

Тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень, особенно те, которые

могли контактировать с землей, например клубника, салат.

10.

Мясные, рыбные, молочные блюда, бульоны, особенно

приготовленные для диетического питания,

–

идеальная среда для

размножения микробов. Поэтому для ребенка готовьте блюда не

больше чем на день вперед.

11.

Не покупайте продукты в местах несанкционированной торговли

–

по

пути следования, у обочин дорог, у частных лиц, т. к. в указанных

случаях вы можете приобрести продукты

с истекшим сроком годности

или изготовленные с нарушением санитарных норм и правил.

12.

Большой вред здоровью могут нанести бахчевые культуры (арбузы,

дыни), купленные в разрезанном виде, т. к. микробы с поверхности

легко переносятся и размножаются в сочной мя

коти.

13.

При приготовлении салатов тщательно мойте овощи и фрукты. Салаты

заправляйте только перед подачей на стол.

14.

Боритесь с мухами, т. к. они являются механическими переносчиками

острых кишечных заболеваний. Садясь на продукты питания, они

обсеменяют их ми

кробами, которые попадают к ним на лапки в

выгребных ямах и мусорных контейнерах.

15.

Если кто

-

либо из членов семьи в момент болезни находится дома,

строго соблюдайте правила личной гигиены: выделите для больного

отдельную посуду, белье, после использования ки

пятите их в течение

15 мин. Для уборки мест общего пользования используйте

дезинфицирующие средства.

Отравление бытовой химией: профилактика

Для того чтобы избежать отравления, достаточно знать несколько правил:

•

Хранить средства нужно в недоступных д

ля детей местах,

•

Не стоит пить из бутылок без этикеток, там может оказаться не вода,

•

Соблюдать правила применения средства. При необходимости

работать в перчатках и респираторе.

•

Не хранить такие препараты рядом с пищей и водой.

•

Предупредить отравление намн

ого проще, чем лечить его последствия.

Бытовая химия используется в каждом доме, люди давно привыкли к ней. К

сожалению, порой неосторожность в применении и хранении может

привести к отравлениям.

При обнаружении каких

-

либо подозрительных симптомов нужно ср

азу

вызывать неотложную помощь. Не стоит пытаться справиться

самостоятельно, можно лишь слегка облегчить состояние больного до

приезда врачей.

Угарный газ: профилактика отравления и первая помощь

В период холодов возрастает не только количество пожаров, н

о и количество

отравлений угарным газом, которые нередко приводят к гибели людей.

Главное управление МЧС России по Чеченской Республике информирует о

том, как предотвратить опасность, и что делать, если кто

-

то все же

пострадал.

Угарный газ часто называют «

молчаливым убийцей»

—

он

не имеет ни

цвета, ни запаха, не вызывает вообще никаких ощущений, для жертвы его

присутствие так и остается незамеченным. При этом распространяется газ

быстро, смешиваясь с воздухом без потери своих отравляющих свойств.

Как предот

вратить отравление угарным газом

–

Используйте только исправное оборудование.

Трещины в печной кладке,

засоренный дымоход способны привести к тяжелым последствиям.

–

Позаботьтесь о хорошей вентиляции.

В квартирах отравления случаются

как раз в период межсе

зонья: центральное отопление не включено, и жильцы

спасаются, используя газовые плиты.

–

Не закрывайте печную заслонку, пока угли не прогорели полностью.

–

Автолюбителям не рекомендуется работать в гараже при работающем

двигателе.

Признаки отравления угар

ным газом

Симптомы отравления могут заметно варьироваться в зависимости от

степени поражения, общего состояния организма, имеющихся заболеваний и

прочих обстоятельств. Появляются головокружение, головная боль, тошнота,

рвота, шум в ушах, одышка, кашель и п

рочие симптомы.

Состояние у пострадавшего бывает возбужденное, но в некоторых случаях

наоборот наблюдается вялость и сонливость. Может отмечаться нарушение

работы вестибулярного, расстройства слуха, зрения. Эти симптомы могут

предшествовать потере сознания

.

При отравлениях

средней тяжести и тяжелых

весьма вероятны проблемы в

работе сердечнососудистой системы. Возникают аритмии, падает

артериальное давление, снижается температура тела. В подобной ситуации

без своевременной медицинской помощи пострадавший мож

ет погибнуть от

остановки сердца или инфаркта миокарда.

Помощь при отравлении угарным газом

При

легких отравлениях

(если дело ограничилось головокружением и

тошнотой) обычно бывает достаточно вывести человека на свежий воздух.

Но до тех пор, пока его сост

ояние полностью не придет в норму, наблюдайте,

фиксируйте любые изменения, чтобы вовремя прийти на помощь, если

потребуется. При

тяжелых отравлениях

и поражениях

средней тяжести

нужна срочная госпитализац

**Получил памятки в органе опеки**

**«Предупреждение суицидов у детей», «Предупреждение самовольных уходов», «Профилактика курения,**