

# Поговорімо

Як уберегти дітей від наркотиків

## ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО

У штаті Вашингтон **майже 1 з 10** десятикласників регулярно вживає алкоголь або марихуану.

Імовірність розладів, зумовлених алкоголем, принаймні **в 5 разів вища** в тих, хто почав пити до 15 років.

**95%** підлітків штату Вашингтон, яким у сім'ї розповіли про шкідливість алкоголю, **не п'ють**.

## БУДЬТЕ БЛИЖЧІ

Ви — найвпливовіша людина в житті підлітка. Поясніть, чому не слід уживати алкоголь, марихуану чи інші наркотики.



**Знайдіть нагоду.**



**Говоріть спокійно й упевнено.**



**Не повчайте.**

## УСТАНОВІТЬ МЕЖІ

Покажіть дитині, що дбаєте про неї та її безпеку: встановіть чіткі правила щодо наркотиків і алкоголю та наслідки порушення.

## СПОСТЕРІГАЙТЕ

Важливо знати, що підліток робить на дозвіллі, й помічати ознаки вживання алкоголю чи наркотиків.

Зважайте, як змінилися:



**Настрій**



**Гігієна**



**Зовнішній вигляд**



**Стан здоров'я**

**Якщо гадаєте, ніби дитина вживає наркотики — дійте!**

- Продумайте розмову.
- Знайдіть безпечне відкрите місце для розмови.
- Наголошуйте на тому, що підліток робить правильно.

## НЕ ЗУПИНЯЙТЕСЯ

Підліток дослухається, навіть коли здається, ніби ні. Говоріть, шукайте разом шляхи уникання алкоголю й наркотиків.

**Програйте в ролях, як сказати «ні».**

**Зрозумійте, як діє тиск однолітків та як йому опиратися.**

## КОРИСНІ РЕСУРСИ

### Washington Recovery Help Line

Цілодобова служба анонімної підтримки осіб, які борються з розладами здоров'я через наркотики або з розладами психіки.

1.866.789.1511

[WARecoveryHelpLine.org](http://WARecoveryHelpLine.org)

### Start Talking Now

Ресурс для батьків: як зробити дієвою бесіду з підлітком про відмову від алкоголю й наркотиків.

[StartTalkingNow.org](http://StartTalkingNow.org)