



Алкоголь, никотин и травка

Уберечь подростка от
зависимости

Советы для родителей
11–16-летних детей

Russisch

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**

Дорогие родители

Переходный возраст очень сложен как для детей, так и для вас, родителей. Подросткам предстоит преодолеть множество физических изменений и чередования эмоциональных состояний, найти себя и спланировать свое будущее. И не страшно, если не все идет гладко. Важнее «отпустить» ребенка от себя постепенно. В чем дать ему свободу? Где установить границы? Какую поддержку оказать? Какой информацией вы все еще должны располагать? А что вас уже не касается? О многом приходится договариваться заново. И даже об алкоголе, никотине и травке.

Сначала о хорошем

Молодежи свойственно дистанцироваться от родителей, порой бунтуют и даже пытаются «вкусить» взрослой жизни. Для многих подростков это означает попробовать алкоголь, сигареты или каннабис. Понятно, что вас это беспокоит, ведь употребление веществ, вызывающих зависимость, в юном возрасте чревато серьезными рисками. Правильно, что вы ответственно относитесь к этой проблеме. Именно потому, что многие родители переживают по этому поводу, важно знать следующее:

«Подавляющее большинство подростков младше 16 лет не приобщаются к сомнительному знакомству с веществами, вызывающими зависимость».

Полезными могут оказаться вопросы

Нет готовых рецептов, как защитить своего ребенка от злоупотребления опасными веществами. Но мы надеемся, что эта брошюра даст вам некоторые рекомендации. Самое главное – сохранять контакт с ребенком и знать его собственное мнение по данной проблеме. На разных страницах вы найдете вопросы, которые могут послужить для вас отправной точкой. Эти же вопросы в зависимости от ситуации можно использовать для беседы с ребенком.

Чтобы ваш ребенок не знал проблем с алкоголем, никотином или травкой

Уделите ребенку время

Дружеские беседы очень важны, но зачастую на них не хватает времени. Все загружены: вы – на работе, сын или дочь – в школе, кружке, секции. Поэтому целенаправленно изыскивайте время – оно необходимо, чтобы выслушать ребенка и поговорить с ним.

Говорите о веществах, вызывающих зависимость

Большинство подростков рано или поздно начинают интересоваться этими веществами. Однако мало кто действительно в них разбирается. Как правило, дети владеют частичной или неверной информацией. Ознакомьтесь с рисками употребления различных веществ (например, на страницах данной брошюры) и как можно раньше поговорите об этом с сыном или дочерью.

Ваше мнение важно

В большинстве случаев у подростков нет четкой позиции относительно употребления опасных веществ. Мнения зачастую расходятся и в группе детей. Даже несмотря на то, что тинейджеры дистанцируются от своих родителей, ваш ребенок по-прежнему ориентируется на вас. Не стоит недооценивать значимость своего мнения.

Чему больше всего радовался мой сын на прошлой неделе?
Чем занята моя дочь в настоящий момент? Знаю ли я всех друзей своего ребенка?
Нужно ли мне их знать? Мой ребенок в курсе, что я думаю о травке?

Займите четкую позицию

Чем старше ребенок, тем меньше влияния вы оказываете на него. И все же родители должны занимать четкую позицию. Если родители ничего не говорят, подростки, как правило, уверены, что те не возражают. Поэтому сообщите сыну или дочери, что вы считаете определенное поведение неправильным, и объясните почему. Скажите, что переживаете, поскольку употребление алкоголя и курение табака или других веществ вредно для здоровья молодого организма.



Мой ребенок видел меня в нетрезвом состоянии? Какова была его реакция? Как я себя чувствовал(а)? Я замечу, если из дома пропадет бутылка вина, пива или несколько сигарет? Как я реагирую, если мой ребенок нарушает правила? Если бы я сделал(а) ошибку, какая реакция была бы для меня желательной?

Проявляйте понимание и будьте последовательны

Дети и подростки иногда идут против правил и совершают поступки, о которых потом жалеют. Важно, чтобы ваш ребенок знал, что может поговорить с вами об этом, не потеряв вашу любовь. Это не значит, что вы не должны все терпеть. И это не значит, что ваш ребенок не должен отвечать за последствия. Напротив, правильно выбранные меры воздействия

могут дать возможность что-то исправить и преодолеть.

Подростки не должны иметь доступ к опасным веществам

Продажа алкоголя и табачных изделий, а также бесплатное снабжение ими детей младше 16 лет запрещены, разве что ребенок получит алкоголь или сигарету от собственных родителей. Реагируйте, узнав о нарушении закона. Если вашему ребенку продали либо просто дали алкоголь или сигареты, вы должны заявить об этом в соответствующие органы.

Будьте образцом для подражания

Дети и подростки обращают внимание на то, как взрослые ведут себя с веществами, вызывающими зависимость. Задумайтесь о своем поведении и не уклоняйтесь от его обсуждения. Употребляйте алкоголь умеренно. Если вы курите, старайтесь не делать этого в присутствии своих детей, а также в закрытых помещениях или в автомобиле.

Если ваш ребенок употребляет алкоголь, курит сигареты или травку

Будьте бдительны

У вас есть ощущение, что что-то не так? Присмотритесь к своему ребенку. При этом не забывайте: в период полового созревания подросткам действительно приходится нелегко, и указанные ниже признаки могут быть сопутствующими явлениями переходного периода. Но также все это может свидетельствовать об употреблении опасных веществ. Вызовите ребенка на разговор и расскажите о своих наблюдениях.

Сохраняйте спокойствие

Ваш ребенок употребляет алкоголь, курит сигареты или травку? Понятно, что вы переживаете. Для вашего спокойствия: часто бывает, что подростки пробуют алкоголь, сигареты или каннабис. Пока они только пробуют, ничего страшного не происходит. Как понять, что дело зашло далеко? Прояснить ситуацию поможет беседа. Подождите, пока эмоции немного улягутся. Не имеет смысла дискутировать на повышенных тонах, а также когда ваш ребенок в состоянии алкогольного или иного опьянения. В этой ситуации вы можете сказать: «Я беспокоюсь о тебе и не могу согласиться с тем, что происходит. Но сейчас не лучший момент, поговорим позже». На следующих страницах вы найдете советы, как вести разговор.

Делитесь своими наблюдениями и внимательно слушайте

Подростки в переходном возрасте бывают очень обидчивы. Неудивительно: физические, эмоциональные и социальные изменения вселяют в них неуверенность. Поэтому не начинайте разговор с упреков и обвинений, избегайте повышенных тонов. Расскажите о своих наблюдениях. Спросите ребенка, действительно ли это так, что значит для него употребление

Вам следует серьезно отнестись к этим признакам:

- Резко снизилась успеваемость в школе.
- Изменился режим сна.
- Ребенок стал уходить в себя и сторониться вас.
- Он потерял интерес к своим увлечениям.
- У него появились новые друзья или исчезли старые.
- Резкие перепады настроения, нет никаких стремлений.
- Постоянная потребность в деньгах.

алкоголя, табака или травки, почему и как часто он это делает. Попытайтесь выяснить, известны ли ему риски. При этом ребенок должен знать, что вы беспокоитесь о нем и не перестаете его любить.

Четко обозначьте свою позицию

Дайте ребенку ясно понять – вы не хотите, чтобы употребление алкоголя, курение сигарет или травки стали для него обычным делом. Объясните свою позицию, например, так: «Послушай, я против того, чтобы ты употреблял(а) алкоголь, поскольку под его воздействием люди часто совершают поступки, о которых потом жалеют». Всегда старайтесь довести до ребенка, что вы не приемлете определенное поведение, а не самого

Когда я впервые испытал(а) состояние опьянения? Как отреагировали мои родители? Какова была бы моя реакция, если бы мой ребенок курил травку? Как бы отреагировал мой партнер/партнерша? У нас единое мнение на этот счет?

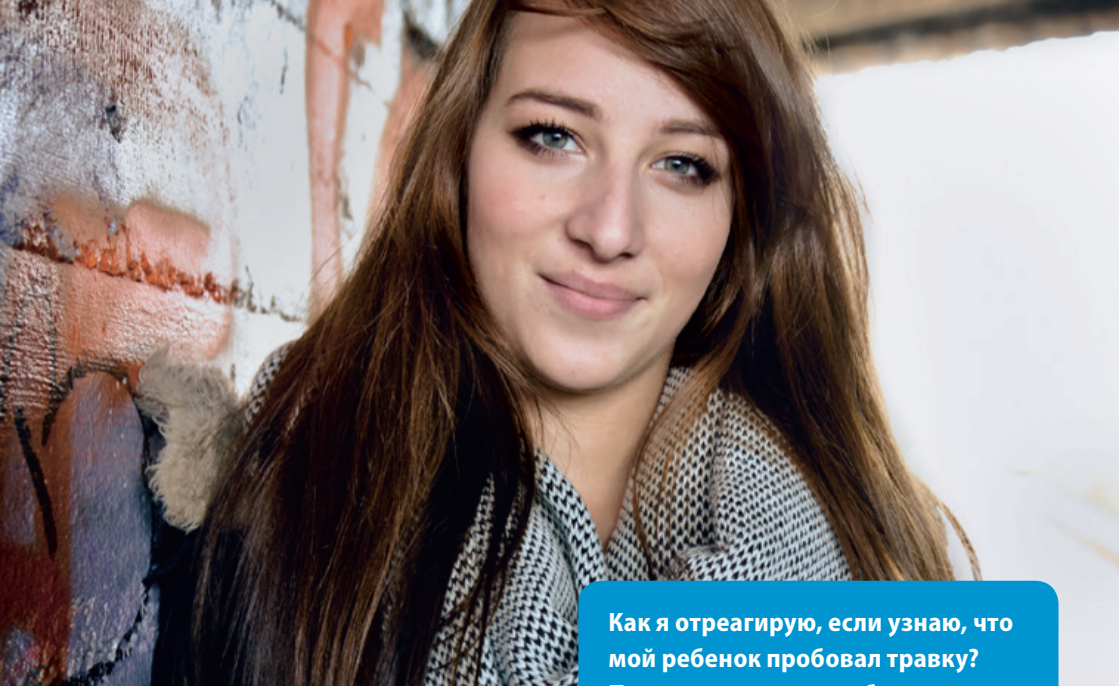
его как личность. Если вы пришли к выводу, что речь идет только о желании попробовать, не реагируйте слишком бурно. Но все же однозначно скажите, что дальше заходить не следует.

Будьте последовательны

Обговорите с ребенком, что произойдет, если он продолжит употреблять алкоголь, курить сигареты или травку. Но учтите, слишком строгое наказание может спровоцировать протест. Ваш ребенок может оказать вам серьезный отпор. Обсудите с ним, какие штрафные меры помогут ему придерживаться правил. Всегда соблюдайте свою часть соглашения. Ваша последовательность поможет вашему ребенку соблюдать правила.

Как преодолеть чувство бессилия?

Это нормально, если в определенных ситуациях вы чувствуете себя беспомощным. Чем старше становится ребенок, тем больше он стремится принимать самостоятельные решения: «Я сам(а) знаю, что для меня хорошо!» И в определенном смысле он прав. Но это не мешает вам выражать беспокойство и быть рядом, когда ему потребуется ваша поддержка: «Ты прав(а), ты все больше сам(а) несешь ответственность за себя. Но я переживаю и хочу поговорить с тобой об этом».



Доверие – хорошо, контроль – лучше?

В какой степени необходим контроль? Обыскивать ли карманы своего ребенка? Его комнату? Такие вопросы беспокоят многих родителей. Несомненно одно: тайный контроль наносит вред доверительным отношениям. Укажите открыто на то, что, по вашему мнению, ребенок не соблюдает договоренностей. Вы можете начать так: «В данный момент я сомневаюсь, можно ли тебе доверять, но я не хочу обыскивать твои вещи. Что ты предлагаешь, чтобы вернуть мое доверие?»

Не отказывайтесь от поддержки

Если вы дошли до границ своих возможностей, обратитесь за советом – к друзьям, семейному

Как я отреагирую, если узнаю, что мой ребенок пробовал травку? Почему я не хочу, чтобы это вошло у него в привычку? Что помогает мне сохранять спокойствие? Что я считаю приемлемым, а что – нет? Я доверяю моему ребенку? Когда – нет? Это зависит от меня или от него? Что должно измениться, чтобы я больше доверял(а) своему ребенку?

доктору или специалисту центра профилактики зависимостей, в консультацию по проблемам детей и подростков или по вопросам, связанным с зависимостями. Адреса вы найдете на обороте брошюры. Полезной может стать совместная беседа с вашим ребенком и третьим лицом. Обратиться за помощью, если вы уже не справляетесь, очень важно для вас и вашего ребенка.

Алкоголь

Это нужно знать

Часто ли подростки употребляют алкоголь?

«Все ведь так делают!» – подростки часто приводят необоснованные аргументы. Вот факты, которые помогут опровергнуть их:

- Регулярное употребление алкоголя среди подростков за последние годы снизилось.
- Очень немногие дети пробовали алкоголь в возрасте до 13 лет.

Результаты опроса **среди 14-летних**: 72 % молодежи в Швейцарии в течение 30 дней, предшествовавших опросу, не употребляли алкоголь; 6 % юношей и 3 % девушек употребляли алкоголь минимум раз в неделю; 90 % юношей и около 96 % девушек никогда не были в состоянии алкогольного опьянения или только один раз (HBSC, 2014).

Результаты опроса **среди 15-летних**: 54 % юношей и 59 % девушек в течение 30 дней, предшествовавших опросу, не употребляли алкоголь; 10 % юношей и 6 % девушек употребляли алкоголь минимум раз в неделю; 84 % юношей и 87 % девушек никогда не были в состоянии алкогольного опьянения или только один раз (HBSC, 2014).

Какие риски существуют для подростков?

Подростки сильнее реагируют на алкоголь, чем взрослые. Поскольку вес тела у них меньше, они чувствуют действие алкоголя при меньших дозах и быстрее пьянеют. Зачастую они не знают, что действие алкоголя полностью проявляется приблизительно через час после употребления. А проблема, скорее, в том, что алкоголь снимает психологические барьеры. Возрастают агрессия и склонность к насилию. Подростки в состоянии опьянения чаще совершают поступки, о которых



Как лично я употребляю алкоголь? Когда мой ребенок должен впервые попробовать алкоголь? Как я узнаю, что он употребляет алкоголь регулярно?

потом жалеют. Также повышается вероятность несчастных случаев: под влиянием алкоголя подростки чаще попадают в опасные ситуации.

Кроме того, подростки пьют алкоголь редко, но в больших объемах, что повышает опасность алкогольного отравления, а в особо тяжелых случаях приводит к смерти. Поскольку при этом крепкий алкоголь обычно смешивается со сладкими напитками, количество выпитого быстро выходит из-под контроля. В результате растет риск отравления.

О чем следует знать. Алкоголь может негативно повлиять на развитие подростка, поскольку такие органы, как мозг и печень, у молодых людей еще не полностью сформированы. Зависимость может развиваться значительно быстрее, чем у взрослого, – всего за несколько месяцев. Чем раньше подросток начинает употреблять алкоголь или другие опасные вещества, тем выше риск появления зависимости.

Что говорит закон

Детям до 16 лет запрещено продавать алкоголь или давать его бесплатно. Важно: при этом ответственность несут взрослые, от которых подросток получил алкоголь. Исключением являются родители, если они дают своему ребенку попробовать алкогольный напиток.

Помните: вы имеете право угрожать уголовным преследованием тем, от кого, по вашей информации, дети младше 16 лет получили алкоголь.

Как употреблять алкоголь?

Алкоголь не запрещен законом и является атрибутом многих мероприятий, включая семейные торжества, праздники и т. п. Это продукт массового потребления, принадлежащий к категории тонизирующих и возбуждающих средств. Поэтому важно, чтобы молодые люди знали, как его употреблять. Рекомендации в связи с указанными рисками для подростков младше 16 лет: употреблять алкоголь только в исключительных случаях под контролем родителей или воспитателей не более одного бокала в течение мероприятия. Это позволит молодому человеку испытать действие алкоголя в безопасных условиях. Однако не следует выпивать тому, кто этого не хочет. Желание совсем отказаться от алкоголя вполне нормально.

Вы предполагаете, что ваш ребенок уже пробовал алкоголь? Поговорите с ним, используя советы на [стр. 5–7](#).

Табак

Это нужно знать

Как часто подростки курят?

Большинство подростков не курят. Среди 14–15-летних в Швейцарии не курят 85 % юношей и почти 88 % девушек. Ежедневно курят 5 % юношей и 4 % девушек (HBSC, 2014).

Возрастная группа 15–19 лет больше подвержена риску: не курят 72 % юношей и 74 % девушек; ежедневно курят примерно 13 % юношей и 14 % девушек (Suchtmonitoring Schweiz, 2014).

В чем состоят риски?

Каждая сигарета наносит вред здоровью. При курении наряду с никотином в организм попадают смолы, угарный газ и многие другие ядовитые вещества. Возможные последствия – заболевания сердечно-сосудистой системы, дыхательных путей, рак. Курение сокращает жизнь. Начиная курить в возрасте 14 лет, человек отнимает у себя 20 лет жизни.

Никотин быстро вызывает зависимость. Чем раньше человек начинает курить, тем сложнее ему впоследствии отказаться от этой привычки. Именно подростки недооценивают опасность привыкания и зачастую считают, что легко смогут бросить.

Курение имеет и краткосрочные последствия. Каждая сигарета снижает спортивные результаты. В случае астмы курение может

Почему я не хочу, чтобы мой ребенок курил? Могу я требовать от него не курить, раз сам(а) курю? Когда я делал(а) попытки бросить? По какой причине мой ребенок курит?

спровоцировать приступ, а при простуде выздоровление затягивается. Другие последствия: неприятный запах, проблемы с кожей, потемнение зубов, прокуренные волосы и одежда. Не стоит также забывать, что курение наносит вред окружающим (пассивное курение).

Курящие девушки часто считают, что курение помогает контролировать вес, который, однако, в первую очередь зависит от рациона и физической активности. А большинству людей курение наносит больше вреда, чем лишний вес.

Как насчет кальяна, снюса и электронных сигарет?

В наргиле, или кальяне, вреда больше, чем в сигаретах, поскольку вдыхается больше никотина и других опасных веществ, чем при обычном курении. Снус, жевательный и нюхательный

табак также вредны для здоровья и вызывают зависимость. К тому же продажа и сбыт снюса в Швейцарии запрещены.

Электронные сигареты и электронный кальян менее вредны для здоровья. Но в случае вдыхания никотина так же формируется зависимость. Информации об отдаленных последствиях пока мало, но есть данные, что курение электронных сигарет может привести подростков к росту потребления традиционных табачных продуктов.

Что говорит закон

Детям до 16 лет запрещено продавать или давать бесплатно табачные изделия. К вам как родителям это не относится. Ответственность несут взрослые, от которых подросток получил табачную продукцию. Вы имеете право заявить на того, кто, по вашей информации, снабдил детей младше 16 лет табачными изделиями.

Что вы можете сделать

Поскольку курение даже в небольших дозах вредит здоровью и зависимости от никотина избежать практически невозможно, вам следует занять позицию неприятия. Помогите ребенку избежать курения или бросить курить, используя, помимо прочего, стимулы и вознаграждения. Если ваш ребенок курит, поговорите с ним об этом. Чем меньше стаж курильщика, тем проще бросить. Спросите, почему его вдруг привлекло курение. Приведите аргументы в защиту здорового образа жизни: хорошая физическая форма, здоровая кожа и белые зубы. Подростки менее восприимчивы к доводам, связанным со здоровьем. Молодой организм справляется со многими проблемами, и последствия скажутся

намного позже. Более важную роль для подростка играют деньги. Обратите внимание своего ребенка на то, что зависимость от курения наступает быстро. Курильщику придется тратить очень много денег на сигареты просто потому, что он не может бросить. Эти деньги можно было бы потратить на путешествие, автомобиль и другие приятные вещи.

Иногда для молодых людей действенна беседа о стратегии соблазна сигаретной промышленности. Обещая свободу и исключительность, сигареты на самом деле приносят болезни и зависимость. «Хочешь в этом участвовать?» – можете спросить вы. Другие советы о том, как вести диалог, вы найдете на [стр. 5–7](#).

Если вы сами курите

По возможности не курите в присутствии своего ребенка – в квартире или в автомобиле. Поговорите с ним откровенно о своей вредной привычке, возможно, о том, как трудно от нее отказаться. Вы можете сказать, что знаете о вреде курения, тем не менее не можете бросить в настоящий момент. Можете привести себя как пример того, что не стоит начинать курить, поскольку бросить очень нелегко.

Каннабис (конопля)

Это нужно знать

Как часто подростки курят травку?

Очень незначительный процент подростков курит каннабис, и чаще всего дальше экспериментов они не идут. Как и в случае с алкоголем, вам, родителям, следует знать статистику потребления, чтобы аргументам типа «это же нормально!» противопоставить факты. В Швейцарии статистика такова:

Среди 14-летних: 79 % юношей и 90 % девушек никогда не пробовали каннабис; 4 % юношей и 1 % девушек указали, что за последние 30 дней не менее трех раз курили травку (HBSC, 2014).

Среди 15-летних: 70 % юношей и 81 % девушек никогда не пробовали каннабис; 7 % юношей и 5 % девушек указали, что за последние 30 дней не менее трех раз курили травку (HBSC, 2014).

Что такое каннабис?

Каннабис – латинское название конопли. В листьях конопли содержится психоактивное вещество тетрагидроканнабинол (ТГК, лат. ТНС). «Психоактивное» – значит воздействующее на центральную нервную систему. Сегодня содержание ТНС зачастую намного выше, чем 25 лет назад вследствие усовершенствования методов возделывания и разведения конопли.

Гашиш – смола из цветков конопли. Марихуана, или травка – высушенные цветы и листья того же растения. Продукты конопли

имеют приятный пряный запах. Чаще всего их курят отдельно (травка) или смешивают с табаком (косяк). Реже используют в выпечке. Обычно препаратами конопли подростков снабжают друзья. Многие потребители конопли выращивают ее самостоятельно.

Как действует каннабис?

Эффект от курения каннабиса достигается за секунды, с едой и напитками – позже, по мере усвоения. Воздействие зависит от физического и психического состояния в данный момент. Спектр ощущений достаточно широк: от эйфории до расслабления и заторможенности. Одни подростки находят впечатления приятными, другие – напротив, даже пугающими.

Каннабис обостряет или приглушает настроения и эмоции, а также влияет на восприятие действительности, способность к концентрации и вниманию, кратковременную память.

Как я отношусь к курению травы? Это то, что в жизни нужно попробовать? Почему? Почему нет?



В чем состоят риски?

Каннабис опасен для подростков младше 16 лет. Основная проблема в том, что в этом возрасте еще не завершилось развитие мозга, а каннабис влияет на мозговую деятельность. Курение травы ухудшает память и снижает реакции. При регулярном употреблении страдают внимание, способность к концентрации и обучению. При длительном и интенсивном употреблении может развиваться психологическая зависимость. Помимо прочего, это означает, что отказаться от вещества будет очень сложно.

Высокие дозы могут вызывать панические атаки, страхи и обман восприятия. Некоторым для этого достаточно небольших доз. А при соответствующей предрасположенности каннабис может привести к депрессии и другим психическим расстройствам, а также усугубить заболевание. Подросткам с психическими расстройствами ни в коем случае нельзя употреблять такие вещества. Это также повышает риск несчастных случаев. Поскольку коноплю часто смешивают с табаком, все его вредные вещества также попадают в организм и дополнительно могут вызвать никотиновую зависимость.

Что говорит закон

Каннабис относится к запрещенным наркотическим веществам. Не разрешается выращивать, продавать, хранить и употреблять его. Употребляющих каннабис несовершеннолетних ставят на учет в органы правозащиты детей и подростков с извещением родителей и определением меры воздействия. Как правило, это беседа в консультации по вопросам зависимостей или курс в центре профилактики зависимостей. В дорожном движении действует стратегия нулевой толерантности.

Что делать?

Вы должны занять позицию неприятия. Не разрешайте своему ребенку выращивать коноплю. Поговорите о действии каннабиса и связанных с ним рисках. Если вы подозреваете, что ваш ребенок курит травку, поговорите с ним, рекомендации вы найдете на [стр. 5–7](#).

Когда ваш ребенок взрослеет

Старшие классы – важный период в жизни подростков на пути к их взрослой жизни. Растет ответственность, которую они могут и должны нести за свои поступки. Это включает отношение к алкоголю, никотину и травке.

16–18: помогите своему ребенку справиться с ответственностью

Ваши сын или дочь имеют право покупать пиво, вино, сигареты с 16 лет. И это не последняя причина роста потребления алкоголя и никотина с 16 лет. Что вы можете сделать:

- Переход в новое учебное заведение или начало профессиональной деятельности – настоящее испытание для подростков. Они сталкиваются с новыми задачами и новым окружением. Поддержите сына или дочь на этом непростом жизненном этапе. Спрашивайте, проявляйте интерес, в том числе касательно алкоголя, сигарет и травки. Как относятся к этому в новом коллективе? Что думает об этом ваш ребенок?
- Поговорите с сыном или дочерью о том, на что обратить внимание при употреблении веществ, вызывающих зависимость (см. [стр. 15](#)). Важно: нельзя приходить в школу или на работу в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. В дорожном движении также действует стратегия нулевой толерантности.
- Какие правила вы установите дома? Разрешите сыну или дочери курить на балконе? Разрешите выпивать или курить травку с друзьями? Некоторые родители разрешают. Они хотят быть в курсе происходящего и держать употребление под контролем. Для других это неприемлемо. Что выберете вы? Поспрашивайте знакомых и друзей. В первую очередь поговорите с сыном или дочерью. Совместно выработайте правила.
- Поддерживайте контакт. Чем дальше, тем меньше будет ваше влияние. Это не означает, что ваше мнение уже не в счет. Задавайте вопросы, узнавайте, как дела в школе, делитесь своими наблюдениями и эмоциями. А также дайте понять ребенку, что вы всегда рядом, если его что-то беспокоит, что-то выходит из-под контроля или он в вас нуждается.

Разрешу ли я сыну курить на балконе? Друзья моей дочери курят травку? Для меня это неприемлемо? Как я отреагирую, если мой сын придет на работу «под кайфом»? Моя дочь употребляет алкоголь на вечеринках? Сколько? Норма моего сына такая же, как моя? Сколько это? Какова моя норма?

- Обратитесь за профессиональной помощью, если опасаетесь, что сын или дочь злоупотребляют алкоголем, сигаретами или травкой, а беседы не помогают. Адреса вы найдете на обороте.

После 18: стимулируйте и поддерживайте чувство ответственности за собственные поступки

С юридической точки зрения в 18 лет ваш ребенок несет полную ответственность за свои действия. Если же сын или дочь еще учатся и живут с вами, вполне вероятно, что они не осознают эту ответственность во всех сферах жизни. Рекомендуем обсудить с сыном или дочерью, что входит в зону их ответственности, а в чем вы можете оказать поддержку. Что касается употребления веществ, вызывающих зависимость, с наступлением 18-летия ваше влияние заметно снижается. Что вы можете сделать:

- Дома: обсудите со своим ребенком правила употребления; при необходимости установите новые.
- Вне дома: давайте сыну или дочери в пользование машину, только если полностью уверены, что они не будут употреблять алкоголь или курить травку.
- Поддерживайте контакт. Обменивайтесь мнениями, задавайте вопросы, проявляйте интерес. Воздерживайтесь от оценок, спрашивайте мнение сына или дочери.

Советы для подростков на вечеринках

- Будьте внимательны и ответственны по отношению друг к другу.
- Перед вечеринкой договоритесь, как будете добираться домой. Следите за тем, чтобы НИКТО не садился за руль в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Никогда не садитесь в машину к нетрезвому водителю.
- Если кто-то сильно перебрал с алкоголем или наркотическими веществами, проводите его домой или попросите кого-нибудь забрать его. Будьте рядом, пока он не окажется «в безопасности».
- Не смешивайте: не употребляйте алкоголь одновременно или сразу после других веществ, вызывающих опьянение. Их действие может усилиться и непредсказуемо измениться.
- Если кто-то потерял сознание: положите его на бок и вызовите скорую помощь. Без своевременного вмешательства алкогольное отравление может привести к смерти.
- Если ваш друг или подруга попали в конфликтную ситуацию: не ввязывайтесь в ссору, постарайтесь увести его/ее с места конфликта.
- Имейте при себе презервативы.

Информация и консультации

Консультации по вопросам молодежи в кантоне Цюрих

- Предложения для родителей и подростков. Адреса на сайте: jugendberatung.me
- elternnotruf.ch: круглосуточная «горячая линия»: 0848 35 45 55

Если вы опасаетесь, что у вашего ребенка зависимость

- Адреса в вашем регионе со ссылками на другие консультационные центры: suchtpraevention-zh.ch > [Über uns](#) > [Regionale Stellen](#)
- Rauchstopplinie («Горячая линия» для желающих бросить курить): тел.: 0848 000 181, пн. – пт.: 11–19 часов (8 раппенов за минуту со стационарного телефона)

Консультационная поддержка молодежи

- «Горячая линия» для подростков, тел. 147 (круглосуточно)
- feel-ok.ch: тесты и информация для подростков по вопросам алкоголя, табакокурения и курения травки, а также по многим другим темам. С информационным разделом для родителей.
- tschau.ch: онлайн-консультация для подростков.

Другая полезная информация

- suchtschweiz.ch: основная информация об алкоголе, табаке, каннабисе и других наркотических веществах. Рассылка для родителей.
- safezone.ch: онлайн-консультация по вопросам зависимостей.

Скачать или заказать брошюру

В центрах профилактики зависимостей родители также могут получить проспекты, посвященные лекарственной зависимости и медиазависимости. Все печатные материалы доступны на разных языках.

suchtpraevention-zh.ch > [Publikationen](#) > [Informationsmaterial](#) > [Familie](#)

Данная брошюра доступна на 14 языках.