



«Я не знаю, что делать: мой ребенок – наркоман»

Что делать, если вы узнали об опасной зависимости своего чада

Чаще всего родители, узнав о зависимости ребенка, впадают в панику и начинают ругать сына или дочь и грозиться «сдать» его в больницу. Но ваша паника и угрозы не помогут. Как родителям помочь своему ребенку избавиться от зависимости?

Помните, что наркомания – это болезнь, которая лечится. Прекратить истерику самим, успокоиться

и принять то, что ваш ребенок болен наркоманией. Выяснить, какое вещество он принимал, как часто, степень тяги, осознание или неосознание опасности от употребления. Узнать, с кем вместе употреблял, где брал наркотики, когда и где случилась первая проба наркотиков.

Что не надо делать родителям ребенка-наркомана? Не надо ругать, бить ребенка и угрожать ему. Не говорите, что вы его «посадите в тюрьму», «сдадите» в больницу или в полицию. Слезы, угрозы

и крики не вылечат наркомана. Бесмысленно говорить с ребенком-наркоманом о вреде наркотиков. Не допускайте самолечения. Если вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет психоактивные вещества, обратитесь за медицинской помощью к врачу психиатру-наркологу.

Куда обратиться за помощью родителям? Филиал «Детство» Областной клинической психиатрической больницы находится по адресу: Екатеринбург, ул. Инду-

стрии, 100а. Специалисты филиала окажут необходимую психологическую и медицинскую помощь. Можно обратиться к психологу кабинета профилактики наркологических расстройств Областной наркологической больницы по адресу: г. Екатеринбург, пр. Ленина, 7, где вместе со специалистом проработать алгоритм ваших действий по отношению к зависимости ребенка.

Не отказывайтесь от своего ребенка, окажите ему максимальную поддержку и внимание!

Информация и иллюстрация:
Арамилская городская больница

Как правильно кормить ребенка?

Все полезные вещества должны поступать в балансе: иначе начнутся проблемы со здоровьем

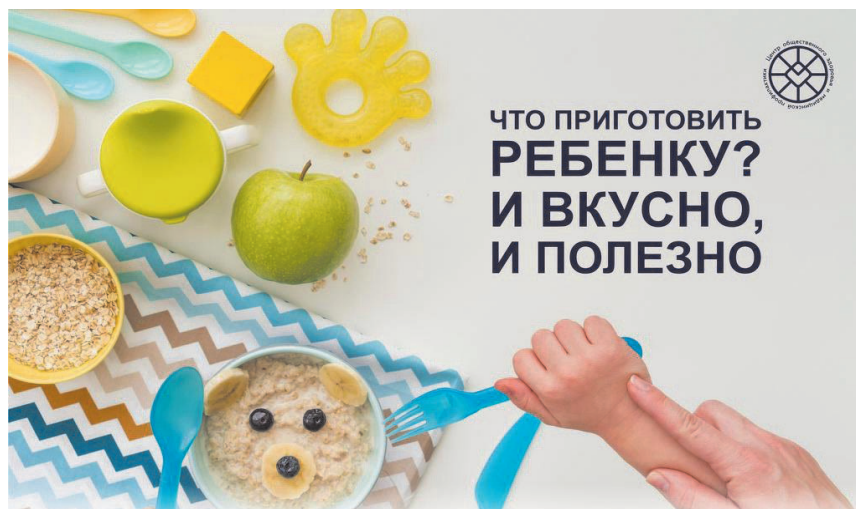
С едой дети получают необходимые для роста и развития белки, жиры и углеводы. Ребенок должен всегда завтракать. На обед лучше всего предложить суп. Не посещайте с детьми рестораны фастфуда. Еду для ребенка лучше тушить, варить, запе-

кать в фольге, в духовом шкафу на гриле. Еда не должна быть очень соленой: с пищей можно потреблять не больше 5 граммов соли в сутки. В рационе должно быть минимум сахара. Для утоления жажды лучше пить обычную или минеральную воду. Питание должно быть дробным и регулярным: 3 основных приема пищи плюс два дополнительных.

Включайте в рацион достаточное количество полез-

ных для детей и подростков продуктов: курицу, телятину, индейку, нежирные сорта рыбы, творог, молоко, кефир, биоогурты, фрукты, овощи (кроме картофеля), орехи, крупы (кроме манки). Исключите из рациона детей: колбасные изделия, майонез, консервы, белый хлеб, сладкие газированные напитки, чипсы, соевые орехи, сухарики.

Арамилская городская больница



Курящие вейпы давно отрицают вред такой привычки

Дискутировать можно достаточно долго, но есть факт, который подтвержден большим количеством научных исследований: такие

электронные сигареты вредны и оказывают отрицательное воздействие на организм человека.

Помимо никотина, который отрицательно сказывается на функционировании сердечно-сосудистой системы, вейпы имеют и другие

элементы в составе, из-за которых их курение является вредным.

Жидкость для вейпов содержит различные летучие органические вещества: альдегиды, металлы, силикаты, гидроксикарбонильные, дикарбонилы – это лишь

Безопаснее, чем обычные сигареты?

небольшой список химических элементов, которые входят в состав жидкости для вейпов. Большинство из них оказывают исключительно негативное воздействие на организм человека.

В качестве основы любой жидкости выступают два элемента: глицерин и пропиленгликоль. В небольшом количестве они не оказывают отрицательного воздействия на организм, но при обильном вдыхании происхо-

дит раздражение слизистой глаз, дыхательных путей и даже нарушение функционирования нервной системы.

Ароматизаторы и солевой никотин – вещества, входящие в состав большого количества жидкостей для вейпов. Но особенностью здесь становится тот факт, что они не до конца исследованы. Тем не менее, уже сегодня известно, что вещества негативно сказываются на функцио-

нировании дыхательных путей, сердечно-сосудистой и даже пищеварительной системы.

Воздержитесь от курения! А если процесс уже вошел в привычку, всегда можно обратиться за медицинской помощью. Специалисты дадут советы и окажут медицинскую поддержку по отказу от курения.

Арамилская городская больница

Баннй комплекс «Парилочка»
АКЦИЯ: 3 часа = 4-й в подарок

г. Арамил, ул. Пролетарская, 95
7 932 619-78-18

БАНЯ на дровах

Sheben-aramil.ru
8-922-026-67-69
8-932-1111-096

СВЕРДЛОВСКОЕ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ № 1
Приглашает на бесплатные консультации по вопросам недвижимости!

- КУПЛЯ-ПРОДАЖА ЖИЛЫХ, КОММЕРЧЕСКИХ ОБЪЕКТОВ НЕДВИЖИМОСТИ;
- АРЕНДА ЖИЛЫХ И КОММЕРЧЕСКИХ ОБЪЕКТОВ НЕДВИЖИМОСТИ;
- КУПЛЯ-ПРОДАЖА ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ;
- ОФОРМЛЕНИЕ ПРАВА СОБСТВЕННОСТИ НА НЕДВИЖИМОСТЬ И Т.Д. И ПРОЧИЕ ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ.

г. АРАМИЛЬ, ул. 1 МАЯ, 57к2, (2 ЭТАЖ), пгт. БЕЛОЯРСКИЙ, ул. ЛЕНИНА, 262, с. КОСУЛИНО, ул. ЛЕНИНА, 64 (2 ЭТАЖ), ТЕЛ. 8-963-271-68-13

Замки есть на любые двери

**Установка
Ремонт
Недорого**

8-908-925-70-34