

Врач психиатр-нарколог оценит **риск** для тебя или твоих близких, выявит **начальные признаки** зависимости и определит **план действий**.

Психолог или психотерапевт поможет разобраться в себе, подскажет, на что нужно сделать акцент в сложной ситуации и поделится знаниями о **человеческом характере**. Возможно, ты узнаешь о себе что-то новое, а это всегда только на пользу.

Помимо того, что ты уже прочитал, причинами для обращения к этим специалистам могут быть и:

1. агрессивность, раздражительность;
2. гиперактивность;
3. трудности общения со сверстниками или родителями;
4. депрессивные состояния;
5. потеря интереса к учебе;
6. страхи, фобии, ночные кошмары;
7. нарушения сна, питания;
8. энурез, дисфункции пищеварительной системы;
10. навязчивые повторения слов и движений, тики и др..

Специалист по социальной работе вместе с тобой проанализирует, куда ты тратишь свое время и поможет разобраться, где, чем и как лучше заняться, чему ты хочешь в этой жизни научиться, какие у тебя планы на будущее и в чем твои таланты.

Вы можете получить помощь в детско-подростковом отделении **ГБУЗ НОНД «Катарсис»** по адресу:
ул. Нехинская, 57.

Помощь оказывается бесплатно.

Телефоны:

- Поликлиника 675-271,
- Стационар 557-732.

e-mail: dpokatarsis@rambler.ru
сайт www.dpokatarsis.ru

Если ты не готов лично обратиться к специалистам, можешь воспользоваться **телефоном доверия**.

Ты можешь позвонить по **Телефону доверия для детей и их родителей с единым общероссийским номером:**
8-800-2000-122 - бесплатно.

А также по **местному номеру в Великом Новгороде**
8(8162) 67-53-28.

Звонки по этим номерам **абсолютно анонимны** — ты расскажешь о себе только то, что

ГБУЗ НОНД «Катарсис»



Факторы риска.

Об этом стоит задуматься...

Великий Новгород
2013г.

Что-то не так?
Все в норме или
что-то тревожит?



Мы, врачи и психологи, писали это письмо тебе лично. Мы не хотим, чтобы из-за ерунды или банального незнания ты увяз в проблемах.

Прочти письмо — тебе знакомо то, о чем в нем говорится? Если это так — ты поймешь, что делать. Серьезные проблемы начинаются с мелочей, иногда даже приятных.

Есть такое понятие — факторы риска развития зависимости от алкоголя, наркотиков, компьютерных игр. Эти факторы (или причины) имеют разную природу, но одинаково опасны.

Биологические факторы риска:

1. Неблагоприятная наследственность по алкоголизму, наркомании, психическим заболеваниям.
2. Трудная беременность и роды у твоей мамы.
3. Травмы головного мозга и тяжелые заболевания в раннем возрасте.
4. Психическая патология, включающая наличие невротических расстройств в детстве и сходные с ними нарушения (энурез после 4-х лет, ночные страхи, заикание, тики и пр.)

Социально-психологические факторы:

1. Воспитание только одним из родителей и появление отчима (мачехи), сводных братьев и сестер.
2. Проживание в плохих социально-бытовых условиях, или очень высокий материальный достаток в семье — «тратить, сколько захочешь».
3. Постоянная занятость родителей, отсутствие эмоционального контакта и общих интересов с ними.
4. Злоупотребление кого-то из членов семьи алкоголем и/или наркотиками.
5. Нарушенные стили воспитания в семье (жестокое обращение с тобой, равнодушие, непоследовательность в требованиях, отсутствие понимания между родителями).
6. Психологические травмы (смерть близкого, развод родителей, насилие и пр.).
7. Избыток свободного времени, «ничегонеделание», постоянное ощущение скуки.
8. Пребывание в «хулиганских» компаниях и компаниях, употребляющих ПАВ.
- 9.



Личностно-психологические факторы:

1. Неуверенность в себе.
2. Склонность подчиняться влиянию группы — «буду делать, как все».
3. Недостаточный самоконтроль и самодисциплина.
4. Склонность переключать ответственность за собственное поведение на других.
5. Низкая способность переносить стрессовые ситуации, неумение разрешать конфликтные ситуации.
6. Заниженная или завышенная самооценка, трудности в общении.

Если что-то из перечисленного имеет к тебе отношение, значит, у тебя есть больше риска, чем у тех, кому это не знакомо, стать от чего-то зависимым. Наркоманом или алкоголиком одни становятся постепенно, другие — буквально с первых дней употребления. Любому из нас нужно знать свои зоны риска, чтобы осознанно принимать решения, а не идти на поводу у других людей.

Если после прочтения нашего письма ты почувствовал волнение о себе или о близких тебе людях — обязательно сходи на бесплатную консультацию к:

- психологу,
- психотерапевту,
- психиатру-наркологу,
- социальному педагогу

Узнав простые, но эффективные правила, ты научишься быть здоровым и успешным