

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПО РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР № 1
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

ЗАЩИТИТЬ СЕРДЦЕМ

(информационный справочник для родителей)

Уфа – 2016

УДК 0361
ББК 74.200.55
3-40



Рецензент: Ахмерова С. Г., профессор кафедры общественного здоровья и организации здравоохранения Института последипломного образования Башкирского государственного медицинского университета, д. м. н.

Составители: Каримова Г. Г., Михайлова Л. Ф., Киреева Р. Р.

Родителям о наркотиках. Информационный справочник для родителей по профилактике потребления наркотиков несовершеннолетними. – Уфа, 2016. – 32 с.

Отношение детей к проблеме наркотиков в немалой степени зависит от взаимоотношений, складывающихся в семье. Пособие является инструментом информирования родителей об особенностях подростковой наркомании, приобщения подростков к наркотикам, о возможностях раннего выявления случаев наркопотребления, оказании помощи при передозировке наркотиков, профилактике наркомании, формировании среды взаимопонимания и доверия в родительском доме.

УДК 0361
ББК 74.200.55

Справочник издан в рамках реализации мероприятий подпрограммы «Противодействие злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту» государственной программы «Обеспечение общественной безопасности в Республике Башкортостан» на 2015 – 2020 годы

© МВД по Республике Башкортостан, 2016
© Министерство образования
Республики Башкортостан, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Родителям	4
Что может стать причиной потребления наркотиков	5
Как предотвратить наркопотребление	6
Признаки потребления наркотиков	10
Экспресс-тесты	12
Как вести себя при обнаружении наркопотребления	14
Передозировка: как оказать первую помощь	17
Профилактика наркомании	18
Информация о координатах специалистов в сфере профилактики, лечения и социально-психологической помощи	19
Список использованной литературы.	31

РОДИТЕЛЯМ

«Здравствуйте! Час назад я узнала, что мой сын наркоман. Я испытываю шок, не знаю, куда и к кому обратиться за помощью. Сын учится в 11 классе, последнее время не учится, а просто посещает занятия — съехал на двойки. Летом получил условный срок за угон автомобиля. Ворует у нас деньги... Стал просто неуправляем, мы все списывали на переходный возраст. А сегодня нашла пакет с трубкой от кальяна, какое-то похожее на пластин вещество... и еще что-то непонятное. Я спрятала все это и теперь не знаю, кому показать. Помогите, куда обратиться, может, в полицию, или к наркологу?».

Это обращение найдено нами в Интернете, и оно далеко не единственное. В каждом из подобных строк — растерянность, боль, отчаяние, крик о помощи. «Сами виноваты, — скажете Вы, — значит, не уследили за своим ребенком, неправильно его воспитали». И будете правы, ведь ребенок, выросший в идеальной семье, никогда не станет наркоманом. Есть только одно «но» — идеальных семей в природе не существует! Так же, как не существует идеальных людей.

Вы, безусловно, — самый близкий и значимый для ребёнка человек. Вы стремитесь быть успешным родителем, испытываете тревогу и беспокойство за будущее и настоящее своего ребёнка. Но даже самые любящие и заботливые родители могут что-то упустить, а в чем-то, наоборот, перегнуть палку, стремясь к идеалу. А значит, каждый родитель может однажды столкнуться с проблемой, которая перевернет всю, казалось бы, благополучную жизнь семьи.

Потребление психоактивных веществ широко культивируется в среде подростков и молодежи. Представители наркобизнеса придают ему ореол праздничности, безвредности, а людей, потребляющих наркотики, возносят в касту модных, особенных, исключительных. В итоге ежегодно от наркотиков умирает примерно 80 тысяч россиян, более 30 % которых — молодые люди в возрасте до 30 лет.

Авторы надеются, что собранная в пособии информация поможет Вам скорректировать отношения с ребенком-подростком, когда он начинает сталкиваться с реалиями жизни и обретать прочные связи в своей среде, предотвратить наркопотребление или, вовремя его обнаружив, отвести ребенка от края пропасти. Ведь и в период взросления молодые люди нуждаются в родителях, в их поддержке, помощи, понимании.

Для Вашего удобства в пособии выделено несколько разделов. На страницах нарколога приводятся признаки потребления наркотиков и оказание первой помощи при передозировке. Советы психолога помогут Вам раскрыть причины начала потребления наркотиков подростками и справиться с зарождающейся проблемой. В пособии также размещен справочник с координатами и контактными телефонами специалистов по оказанию медицинской и психологической помощи.

ЧТО МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

«...Среди всеобщего нытья о плохих людях, растущих ценах, нелучших жилищных условиях, плохой погоде, об ухудшении экологической обстановки, о «таких-сяких» политиках помогаем ли мы своим собственным детям верить в то, что жизнь, несмотря на все проблемы и трудности, — великий и бесценный дар?..»

Дюкина О.В. «Родительские собрания. 5 класс»

Здоровье ребенка — для Вас самое большое счастье. Но многие родители уверены, что наркомания не может коснуться их ребенка, что это индивидуальная проблема отдельных людей. Между тем, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики. По статистике, основной возраст первого знакомства с психоактивными веществами приходится на 11–14 лет (41%) и 15–17 лет (51%). В основном это употребление синтетических наркотических средств, курение марихуаны и гашиша, употребление алкоголя вместе с медикаментами.

Что может побудить Вашего ребенка совершить первую пробу?

ЛЮБОПЫТСТВО

Очень часто первая роковая проба осуществляется на фоне внезапно возникшего интереса. Подростки так говорят об этом: «Я еще час назад об этом и не думал...».

ВЛИЯНИЕ ДРУЗЕЙ И ЗНАКОМЫХ

В подростковом возрасте бывает сложно ответить отказом на предложение выпить, покурить, попробовать наркотики, если их потребление культивируется в окружении ребенка.

ПРОБЛЕМЫ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ

Стрессовые ситуации, связанные с непониманием в семье, проблемы во взаимоотношениях со сверстниками могут подтолкнуть подростка к приему наркотиков.

ОДИНОЧЕСТВО

Ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела. Прием наркотиков в этом случае является способом привлечения внимания.

ЧРЕЗМЕРНАЯ ОПЕКА

Дети, которых с раннего детства опекают и контролируют, следят за каждым шагом, не давая ни малейшей возможности проявить самостоятельность, совершают даже те поступки, которые в душе считают неправильными, просто потому, что не умеют отказываться.

Иногда потребление наркотиков является ответом на постоянное давление со стороны родителей, желанием быть «плохим» в ответ «Делай так, будь хорошим».

БЕЗДЕЛЬЕ, СКУКА

Ограничиваемый в своей активности подросток не приобретает собственного жизненного опыта; не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие — нет; что можно делать, а чего следует избегать.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ НАРКОПОТРЕБЛЕНИЕ

Как спасти ребенка от губительного любопытства? Как научить не «прогибаться» под чужим давлением? Что сделать, чтобы выход из стрессовой или конфликтной ситуации не был саморазрушающим?

Папы и мамы! Не забывайте, что для ребёнка самый действенный образ жизнелюбия или смертной скуки — это его родители! Чем теплее будут Ваши взаимоотношения и общение с Вашим ребенком, его друзьями и сверстниками, чем больше Вы будете общаться с родителями друзей, учителями, психологами, социальными педагогами, тем эффективней и результативней окажется процесс воспитания. Во взаимоотношениях Вы выступаете ведущим, а Ваш ребенок — ведомым. Подросток нуждается в диалоге с Вами, ему необходимо чувствовать, что у него есть кто-то, кто откроет ему новые горизонты, кто может быть требовательным и понимать его сомнения.

Конечно, представленные ниже *советы психологов* воплотить не просто, но ведь стоит попробовать?

ОБЩАЙТЕСЬ ДРУГ С ДРУГОМ

Общение — 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 ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

ВЫСЛУШИВАЙТЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Умение слушать – основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны.

Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка.

Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал Ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят Ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются «тихими» в отличие от тех, кто употребляет алкоголь.

Следите за тем, каким тоном Вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем Ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте Вашу заинтересованность в том, что он Вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...» или «Что ты об этом думаешь?»

СТАВЬТЕ СЕБЯ НА МЕСТО РЕБЕНКА

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что Вы осознаете, насколько 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. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, Вы будете самым счастливым родителем!

ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ ВМЕСТЕ

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет

поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач.

ДРУЖИТЕ С ЕГО ДРУЗЬЯМИ

Очень часто ребенок впервые пробует психоактивные вещества в кругу друзей. Подскажите ему, как вести себя в сложных ситуациях, возникающих в компании сверстников, помогите найти ему интересных и верных друзей. Постарайтесь принять участие в организации досуга друзей своего ребенка. Таким образом Вы окажете помощь не только другим детям, но, в первую очередь, своему ребенку.

УЧИТЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА БЫТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Расскажите ему, что делает человека уникальным. Поговорите с ним о людях, которых он уважает, спросите, что на его взгляд, делает их особенными, заслуживающими уважения. Попросите ребенка рассказать о его собственных индивидуальных качествах, не забудьте напомнить ему те положительные качества, которые он может упустить.

Укрепляйте в ребенке уверенность в собственных силах, отмечайте его успехи, достижения. Помогайте развивать способности и таланты, давая то, что необходимо именно ему, а не то, чего Вы недополучили в детстве. Не стоит сравнивать своего ребенка с другими детьми. Сравнивайте его вчерашнего с ним сегодняшним, поддерживайте в стремлении стать лучше, умнее, сильнее.

Объясните ребенку, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение, говорить «нет» и сверстнику, и взрослому человеку, если считает это нужным.

ДАЙТЕ РЕБЕНКУ СВОБОДУ

Представьте, что будет с Вами, если 37 раз в сутки к Вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза – в увещательном, 50 – в обвинительном?... Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений!

Давайте ребенку свободу в той степени, в которой он проявляет ответственность. Дайте ему возможность почувствовать себя взрослым – поручите ему опеку над младшими братьями или сестрами, пожилыми родственниками, чаще просите его помочь Вам.

ПОДАВАЙТЕ ПРИМЕР

Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить Вас в неискренности, в «двойной морали». Помните, что Ваше употребление так называемых «разрешенных» психоактивных веществ открывает дверь детям и для «запрещенных».

Прививайте ребенку семейные идеалы и жизненные ценности на личном примере. Рассказывайте о своих личных убеждениях, касающихся потребления наркотиков. Относитесь с уважением к сохранению своего здоровья и ведите здоровый образ жизни, стремитесь к самосовершенствованию.

БУДЬТЕ МУДРЫ

Если между Вами и Вашим ребенком разгорелся скандал, сумейте остановиться, заставьте себя замолчать — даже если Вы тысячу раз правы.

Не кричите, не распускайтесь. Ведь ребенок действительно может подумать, что Вы его ненавидите. Он будет в отчаянии, а Вы, оглохнув от собственного крика, его крика о помощи не услышите.

Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка. Не оставляйте без внимания попытки исправиться.

Показывайте ребенку, как Вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Похвалите своего ребенка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее! Не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда (кстати, это и средство его улучшить!). Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд — душевная подпитка на весь долгий и трудный день. И на ночь — не отпускайте во тьму без живого знака живой любви.

ПРИЗНАКИ ПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

Определить, потребляет Ваш ребенок наркотики или нет, сложно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или потребляет наркотики эпизодически. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине. И все же стоит насторожиться, если проявляются:

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

- бледность или покраснение кожи;
- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
- резкие скачки артериального давления;
- бессонница или сонливость;
- расстройства желудочно-кишечного тракта.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

- беспричинное возбуждение, вялость;
- нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;
- уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам;
- трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;
- болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
- избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки:
- снижение успеваемости в школе;
- увеличение финансовых запросов;
- пропажа из дома ценностей;
- частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры:
- самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
- частое вранье, изворотливость, лживость;

- уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;
- внезапное проявление интереса к содержимому домашней аптечки, литературе по фармакологии, действию различных лекарств, стремление завязать знакомство с работниками аптек;
- неопрятность внешнего вида.

ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЗНАКИ:

- следы от уколов (необязательно на руках!), порезы, синяки;
- длинные рукава одежды независимо от погоды и обстановки;
- бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;
- закопченные ложки, фольга;
- капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
- папиросы в пачках из-под сигарет;
- пластиковые бутылки с отверстием у дна или разрезанные различным образом;
- сушеная трава, разноцветные таблетки.

ЭКСПРЕСС-ТЕСТЫ



Если у Вас появились подозрения в отношении Вашего ребенка, Вы можете воспользоваться еще одним способом проверки. Он давно используется во всем мире для выявления наркотических средств и психотропных веществ. Этот способ также прост, как тест для ранней диагностики беременности. Соб-

ственно, он мало чем отличается от него как внешне, так и по способу применения. С помощью экспресс-тестов определяется почти вся гамма наркотиков, которые сейчас имеют хождение в России.

Система для тестирования представляет собой лакмусовую полоску, пропитанную в определенных местах несколькими химическими и белковыми составами. Раствор наркотика (например, моча или слюна тестируемого) поднимается вверх по лакмусовой полоске и вступает с упомянутыми составами в серию последовательных реакций. В результате появляется окрашивание в том месте, где происходит заключительная из них. Экспресс-тесты очень чувствительны. В моче, например, экспресс-тест улавливает следы наркотиков-опиатов на протяжении пяти суток, каннабиоидов (марихуана, гашиш) — в течение двух недель после их однократного приема.

Для первоначального тестирования подростка лучше всего применять мультитесты. Их основным преимуществом является удобство, они рассчитаны на выявление в одном образце мочи или слюны любого из 3 или 5 наиболее применяемых наркотических веществ. Если Вы знаете, какой именно наркотик потребляет подросток, или если проверка с помощью мультитеста позволила установить вид наркотика, то в дальнейшем целесообразнее применение монотеста на выявление конкретного вида наркотика.

Процедура проведения экспресс-теста чрезвычайно проста. При использовании тест-полоски на определение потребления наркотика по моче необходимо:

1. В сухую чистую емкость (желательно стеклянную) внести 20–50 мл образца мочи.
2. Достать тест-полоску (набор полосок) из упаковки.

3. Держа полоску вертикально, аккуратно опустить в образец мочи до обозначенного горизонтальной чертой уровня в нижней ее части на указанное в инструкции время (5 – 60 секунд).

При использовании тест-кассет на определение наркотика по слюне необходимо:

1. Достать кассету из герметичной упаковки.

2. Положить тест-кассету на сухую поверхность.

3. Используя предложенную пластиковую пипетку, нанести три капли образца слюны в окошечко для образца на тест-кассете и засечь время.

Если в течение 5 минут в средней части теста появляются две окрашенные поперечные полоски, то наркотик не обнаружен. Если поперечная полоска будет одна, то в образце слюны или в моче есть наркотик. Наконец, если полосок вообще нет, значит, тест проведен неправильно и его надо переделать.

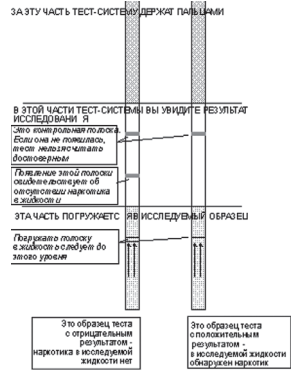
Каждый тест имеет инструкцию, которую необходимо изучить перед взятием образца и тщательно выполнять!

Достоверность экспресс-тестов, по данным производителей, составляет 92 – 99%. Они свободно, без рецепта, продаются в аптеках. Стоят они дешевле, чем исследования, проводимые в специальной лаборатории, и существенно более удобны в применении.

Что делать, если экспресс-тест дал положительный результат?

Пожалуй, это один из самых важных вопросов для родителей.

Помните, что диагностика с применением тестов — это лишь первый шаг, после которого в случае положительного результата обязательно нужно обратиться к врачу для проведения лабораторных исследований в условиях наркологической лаборатории, поскольку положительный результат может быть вызван применением лекарственных препаратов.



КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ НАРКОПОТРЕБЛЕНИЯ

Можно понять эмоциональное состояние родителей, которые столкнулись с фактом употребления ребенком наркотиков. Такое состояние часто приводит к неадекватным, хаотичным и, как правило, бесполезным действиям, которые могут только усугубить ситуацию.

Что делать, если это произошло – Ваш ребенок употребляет наркотики?

СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ И ДОСТОИНСТВО

Найдите в себе силы не впадать в панику. Исправить ситуацию можно, только если Вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как Вы раньше относились к другим неприятностям.

СОБЕРИТЕ МАКСИМУМ ИНФОРМАЦИИ

Вот три направления, по которым Вам нужно выяснить всё как можно точнее, полнее:

- всё о приеме наркотиков Вашим ребёнком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями, степень тяги, осознание или неосознание опасности;
- всё о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в потребление наркотиков;
- всё о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку.

Нельзя не учитывать, что подростка могли уговорить «только попробовать» наркотик или дали его обманным путем вместо чего-то другого (например, лекарства, витамина и т.п.), вынудили принять его под давлением или в состоянии алкогольного опьянения. Не спешите с категоричными выводами.

СОХРАНИТЕ ДОВЕРИЕ РЕБЕНКА К СЕБЕ

Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания «посадить» ребенка, «сдать» его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению. Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами.

Поговорите со своим ребенком на равных. Отсутствие общения приводит к нарастанию непонимания, отдаляет Вас и ребенка

друг от друга. Очень ценным для сохранения доверия может быть разговор-воспоминание о Вашем детстве, юности, о совершенных в прошлом ошибках, о Вашем собственном опыте употребления алкоголя, неудачного самолечения психических травм. Возможно, в таком разговоре удастся выявить общность Ваших прошлых и стоящих сегодня перед ребенком проблем.

НЕ ДОПУСКАЙТЕ МАНИПУЛИРОВАНИЯ СОБОЙ

Будьте готовы встретить сопротивление со стороны ребенка, его раздражение, попытки Вами манипулировать для получения денег. В случае отказа ребенок может заявить, что он покончит с собой. Подобные заявления должны встречать только спокойный и решительный ответ «нет». Введение ограничений в конце концов поможет подростку убедиться в том, что он Вам небезразличен. А Вы не забудьте подчеркнуть, что действуете так, любя и тревожась за него, и поступаете так в его интересах.

ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам, обязанным помочь Вам. Узнайте все о клиниках и специалистах, которые должны иметь лицензию на консультирование, диагностику, лечение и реабилитацию больных с наркотической зависимостью.

Не бойтесь обращаться к психологам, которые помогут Вам определить роль и место семьи в развитии наркомании у подростка; возможные семейные причины наркотизации, оптимизировать систему внутрисемейного воспитания; нормализовать родительско-детские отношения и снизить их конфликтность; создать позитивный эмоциональный фон семейных отношений, развить готовность к творческому реагированию на проблемы в поведении и наркоманию, повысить способность к наблюдению.

Если Вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу. Узнайте о различных методах лечения, разных врачах, после чего выберите тот метод и того специалиста, которому Вы доверяете.

Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения. Для лечения наркотической

зависимости используются определенные препараты, неграмотное применение которых может привести к серьезным осложнениям, угрожающим жизни. Грамотное, квалифицированное лечение может проводить только психиатр-нарколог.

ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ

В первую очередь прекратите обсуждать проблему наркотической зависимости, не напоминайте ребенку о самом существовании наркотика, так как навязчивые разговоры могут сыграть провокационную роль. Установите разумные границы контроля. Конечно, Вы не сразу успокоитесь, но не позволяйте страхам взять верх над благоразумием, не опускайтесь до обысков, осмотров ребенка – это не поможет, но травмирует его.

Постарайтесь найти время для общения с подростком и совместных занятий. Поощряйте его увлечения, интересы, помогите ему найти дело по душе – все это поможет стать альтернативой потребления наркотиков. Обратите внимание на то, как Вы сами относитесь к курению, алкоголю, самолечению. Если Вы справились с негативным потреблением таких веществ, то Ваш пример послужит образцом поведения для Вашего ребенка. Напоминайте ему, что все плохое проходит.

ПЕРЕДОЗИРОВКА: КАК ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ

Самой грозной опасностью потребления наркотических средств и психотропных веществ является передозировка. В этом случае может наступить смерть от остановки дыхания, сердца или перекрытия рвотными массами дыхательных путей.

Признаками передозировки являются: потеря сознания, резкая бледность, неглубокое и редкое дыхание, плохо прощупывающийся пульс, отсутствие реакции на внешние раздражители, рвота. Бывает, что отравление сопровождается судорогами.

Этапы оказания первой помощи при передозировки наркотиками:

- вызвать «скорую помощь» (03, 123, сотовый 112);
- повернуть ребенка на бок;
- очистить дыхательные пути от слизи и рвотных масс;
- приступ судорог нельзя прерывать, поэтому главное – обеспечить безопасность ребенка. Отодвинуть все твердые предметы, о которые он может удариться, постарайтесь сдерживать его движения (но не пытаться их предотвратить);
- следить за характером дыхания до прибытия врачей;
- при частоте дыхательных движений меньше 8 – 10 в минуту произвести искусственное дыхание изо рта в рот.

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ

Профилактика наркомании подразумевает под собой комплекс мероприятий, направленных на предупреждение потребления наркотиков. Профилактика наркомании необходима т.к. наркомания это опасное заболевание не только для самого человека, но и для общества в целом. Наркоманию легче предупредить, чем вылечить. Ведь лечение наркомании часто является безрезультатным. Любой реабилитационный центр или наркологическая клиника ставит перед собой цель справиться с наркоманией, но эта цель достигается, к сожалению, не всеми. Поэтому важнейшим инструментом в предупреждении наркомании является профилактика наркомании.

Профилактика наркомании должна начинаться с семьи. Как профилактика наркомании может быть осуществлена в семье? Важнейшим фактором по-прежнему остается пример родителей, в особенности в том, что касается трезвого образа жизни. Важно, чтобы родители понимали, что профилактика наркомании может уберечь ребенка от наркомании. Профилактика наркомании возможна при наличии открытого общения и доверительных отношений в семье. В период переходного возраста в большинстве случаев ребенок пробует что-то новое, в том числе и употребление наркотиков. Значит, к этому возрасту подростки уже должны иметь четкую позицию отказа от наркотиков и профилактика наркомании должна начинаться намного раньше. Но, к сожалению, в этот период многие родители совершают ошибки, используя запретительную, диктаторскую тактику в общении и воспитании детей, делая для них невозможным получить помощь в семье. Такая тактика делает ребенка не защищенным перед соблазнами. И профилактика наркомании сводится на нет. Нынешний подросток скорее поверит друзьям, чем родителям. Почему? Друзья не осудят, друзья не накажут, друзья не лишат прогулок и т. д.

Не всегда дает результат профилактика наркомании в семье в виде бесед с ребенком. У ребенка как у любого человека есть свое мнение, но взрослые очень часто совершают ошибку, не прислушиваясь к нему. Если ребенок оступился, что-то сделал не правильно, обычно его накажут, а не помогут разобраться и исправить ошибку. К подростковому возрасту, ребенок уже сформулировал для себя принцип общения с родителями: говорить о своих проблемах как можно меньше, дабы избежать нотаций и наказаний. Но проблемы ребенка от этого не решаются, и он идет с ними к друзьям. И благо если они хорошие, а если нет? Поэтому профилактика наркомании должна начинаться с уважения к личности ребенка, с открытого общения и взаимопонимания в семье. Тогда профилактика наркомании даст результат.

«Телефоны доверия» МВД по Республике Башкортостан
128, 8(347)128, 8(347)279-32-92
(звонок по республике бесплатный)

**ИНФОРМАЦИЯ О КООРДИНАТАХ СПЕЦИАЛИСТОВ
В СФЕРЕ ПРОФИЛАКТИКИ, ЛЕЧЕНИЯ
И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

Города и районы (код населенного пункта)	Наркологические службы Республики Башкортостан	Учреждения социально- психологической помощи Республики Башкортостан
Республиканского значения	Республиканский наркологический диспансер № 1 г. Уфа, ул. Пушкина, 119/1 (347) 266-16-18, (347) 272-16-27	Республиканский центр социально-психологической помощи семье, детям, молодежи г. Уфа, ул. Пархоменко, 133/1 8-800-7000-183
		Республиканский центр психолого-педагогической реабилитации и коррек- ции несовершеннолетних, злоупотребляющих нарко- тиками Кармаскалинский район, д. Савалеево, ул. Мира, 2; 8 (34765) 2-76-07, 2-76-06 e-mail: 02_ centtrik@mail.ru http://reabilitycenter.narod.ru
		Республиканский соци- альный приют для детей и подростков г. Уфа, ул. Победы, 26а 8-800-2000-122, 8(347) 240-32-10 su23@mintrud.ufamts.ru

		Республиканский клинический психотерапевтический центр г. Уфа, ул. Менделеева, 136/5; 8-800-7000-183, 241-85-54, 241-85-50
г. Уфа	г. Уфа, ул. Пушкина, 119 266-16-18, 272-16-27	Центр «Индиго» г. Уфа, ул. Шафиева, 12/2; 223-22-11 223-44-49 (приемная), 223-29-54 (директор) 223-58-83 (первичный прием) indigo-centre@mail.ru
Демский район г. Уфы (347)	г. Уфа, ул. Ухтомского, 30/1 281-14-70	Центр «Развитие» г. Уфа, ул. Дагестанская, 31/1; 281-07-13, 227-13-36; Dema-centr@mail.ru Поликлиника № 47 (отделение медико-социальной помощи) г. Уфа, ул. Дагестанская, 13а 281-06-07, 281-31-14
Калининский район г. Уфы (347)	г. Уфа, ул. Пекинская, 22 263-29-93	Центр «Журавушка» г. Уфа, ул. Кремлевская, 29; 263-51-16 Детская поликлиника № 4 (отделение медико-социальной помощи) г. Уфа, ул. Орджоникидзе, 15 247-00-21, 263-51-97
Орджоникидзевский район г. Уфы (347)		Центр «Саторис» г. Уфа, ул. Первомайская, 5/1; 242-19-19, 242-97-14; SATORYS1995@yandex.ru Детская поликлиника № 8 (отделение медико-социальной помощи) г. Уфа, ул. Мира, 3; 264-82-88, 264-96-33

<p>Кировский район г. Уфы (347)</p>	<p>г. Уфа, ул. Достоевского, 160 253-66-00</p>	<p>Детская поликлиника № 2 (отделение медико- социальной помощи) г. Уфа, Дуванский бульвар, 24/1; 255-72-08, 232-16-00</p>
<p>Ленинский район г. Уфы (347)</p>		<p>Детская поликлиника № 6 (отделение медико- социальной помощи) г. Уфа, ул. Аксакова, 62; 250-59-00</p>
<p>Советский район г. Уфы (347)</p>		<p>Детская поликлиника № 3 (кабинет медико- социальной помощи) г. Уфа, ул. К. Маркса, 71; 250-07-39, 250-09-98</p>
<p>Октябрьский район г. Уфы (347)</p>	<p>г. Уфа, ул. Рыльского, 20/2 230-76-60</p>	<p>Комплексный центр социального обслуживания населения г. Уфа, ул. Р. Зорге, 31; 282-55-82, kctson-okt-dir@ mail.ru Детская поликлиника № 1 (отделение медико- социальной помощи) г. Уфа, ул. Шафиева, 26; 237-68-08, 232-16-00 Детская поликлиника № 5 (отделение медико- социальной помощи) г. Уфа, ул. Жукова, 17; 230-18-00, 236-30-65</p>
<p>Абзелиловский район (34772)</p>	<p>с. Аскароро, ул. Коммунисти- ческая, 22 2-02-14</p>	<p>Служба социально- психологической помощи семье, детям, подросткам и молодежи при молодежно-подростковом клубе «Найди себя» с. Аскароро, ул. Ленина, 8; 2-08-45</p>

г. Агидель (34731)	г. Агидель, ул. Мира, 7 2-73-83	
Альшеевский район (34754)	п. Раевка, ул. Космонавтов, 1 2-24-06	Отделение помощи детям, оставшимся без попечения родителей Комплексного центра социального обслуживания населения с. Раевский, ул. Юбилейная, 23а; 2-15-62
Архангельский район (34774)	с. Архангельское, ул. Советская, 42 2-15-93	Клуб «Радуга» с. Архангельское, ул. Советская, 33; 2-18-30
Аскинский район (34771)	с. Аскино, ул. Ленина, 71 2-07-84	Клуб «Кодокан» с. Аскино, ул. Советская, 21; 2-16-54 kdmaskino@mail.ru
Аургазинский район (34745)	с. Толбазы, ул. М. Гафури, 1 2-22-10	
Баймакский район (34751)	г. Баймак, ул. Мира, 1 2-11-64	Южный филиал Республиканского центра социально-психологической помощи семье, детям, молодежи г. Баймак, ул. Мира, 1а; т. 3-15-81 Социально-психологическая служба комитета по делам молодежи г. Баймак, пр. С. Юлаева, 36-104; 3-16-37 baimak_kdm@mail.ru
Бакалинский район (34742)	с. Бакалы, ул. Шакирьянова, 2 2-19-90	Социальный приют для детей и подростков Комплексного центра социального обслуживания населения с. Бакалы, ул. Гагарина, 30; 2-32-43

Балтачевский район (34753)	с. Балтачево, ул. Комсомоль- ская, 23 2-14-49	Социальный приют для детей и подростков Комплексного центра социального обслуживания населения д. Верхнекарышево, ул. Молодежная, 17; 2-68-72
Белебеевский район (34716)	г. Белебей, ул. Свободы, 1а 4-23-53, 4-16-66	Центр социально- психологической помощи семье, детям и молодежи Центра «Ровесник» г. Белебей, ул. Революционеров, 10 4-65-13, csppspp-belebey@ mail.ru
Белокатайский район (34750)	с. Новобелокатай, ул. Я. Кустикова, 1 2-18-03	Социальный приют для детей и подростков Комплексного центра социального обслуживания населения с. Ургала, ул. Школьная, 11; 2-78-43
Белорецкий район (34792)	г. Белорецк, ул. Точисского, 15 3-05-50, 5-78-39	Служба социально- психологической помощи семье, детям и молодежи Молодежного центра досуга г. Белорецк, Пуховский переулок, 9 4-38-18, maumcd@mail.ru
Бижбулякский район (34743)	с. Бижбуляк, ул. Центральная, 27 2-12-62	Социальный приют для детей и подростков Комплексного центра со- циального обслуживания населения с. Бижбуляк, ул. Централь- ная, 59; 2-19-23
Бирский район (34714)	г. Бирск, ул. Бурновская, 3 4-50-28	Отделение срочного со- циального обслуживания населения Комплексного центра г. Бирск, ул. Пролетар- ская, 113; 3-44-02

Благоварский район (34747)	с. Языково, ул. Ленина, 47 2-26-68	Кабинет медико-социальной помощи районной больницы с. Языково, ул. Ленина, 47; 2-29-98, 2-20-72
Благовещенский район (34766)	г. Благовещенск, ул. Комарова, 2 3-14-83	Служба социально-психологической помощи семье, детям и молодежи «ДАР» г. Благовещенск, ул. Коммунистическая, 12 Sspdar@mail.ru
Бураевский район (34756)	с. Бураево, ул. Нагорная, 1 2-21-53	Служба социально-психологической помощи семье, детям, молодежи с. Бураево, ул. М. Гафури, 41; 2-17-63, 2-17-80
Буздякский район (34773)	с. Буздяк, ул. В. Ахмадеева, 31 2-15-96	
Бурзянский район (34755)	с. Старосубхангулово, ул. Уральская, 5 3-53-63	Социальный приют для детей и подростков Комплексного центра социального обслуживания населения с. Старосубхангулово, ул. Салавата, 86 3-68-23, 3-66-74
Гафурийский район (34740)	п. Красноусольск, ул. Советская, 6 2-73-01	Отдел социально-психологической помощи семье, детям, молодежи сектора по работе с молодежью, физической культуре, спорту и туризму п. Красноусольский, ул. Октябрьская, 2; 2-75-49
Давлекановский район (34768)	г. Давлеканово, ул. Заводская, 9 3-18-67	Служба социально-психологической помощи семье, детям, молодежи «Дельта» г. Давлеканово, ул. Д. Бедного, 6; 3-06-75

Дуванский район (34798)	с. Месягутово, ул. Октябрьская, 36 3-35-11	Центр социально- психологической помощи «Привата» с. Месягутово, ул. И. Усова, д. 2; 3-44-71
Дюртюлинский район (34787)	г. Дюртюли, ул. Ленина, 27 2-23-69	Кабинет медико-соци- альной помощи районной больницы г. Дюртюли, ул. Ленина, 27; 2-45-45
Ермекеевский район (34741)	с. Ермекеево, ул. Школьная, 29 2-22-41	
Зианчуринский район (34785)	с. Исянгулово, ул. Больничная, 14 2-24-49	Социальный приют для детей и подростков Комплексного центра социального обслужива- ния населения ул. Октябрьской революции, 51; 2-71-73
Зилаирский район (34752)	с. Зилаир, ул. Пушкина, 1 2-33-39	
Иглинский район (34795)	п. Иглино, ул. Ленина, 30 2-27-53	Социальный приют для детей и подростков Ком- плексного центра соци- ального обслуживания населения с. Иглино, ул. Ленина, 24/1; 2-14-78
Илишевский район (34762)	с. Верхнееркеево, ул. Худайбердина, 1 5-17-24	Социально-психологиче- ская служба при Молодеж- ном центре с. Верхнееркеево, ул. Коммунистическая, 10 5-33-32, ilishmc@rambler.ru

Ишимбайский район (34794)	г. Ишимбай, пр. Ленина, 27а 2-22-78	Центр психолого-меди- ко-социального сопрово- ждения «Инсайт» г. Ишимбай, пр. Ленина, 56; 7-15-99, 4-11-16
Калтасинский район (34779)	с. Калтасы, ул. Матросова, 30 2-12-68	Служба социально-психо- логической помощи семье, детям, молодежи подрост- кового клуба «Центр» с. Калтасы, ул. Карла Маркса, 64; 4-21-25
Караидельский район (34744)	с. Караидель, ул. Коммунисти- ческая, 129; 2-17-60, 2-16-40	Служба социально- психологической помощи семье, детям, подросткам и молодежи подросткового клуба «Надежда» с. Караидель, ул. Ленина, 8; 2-24-32
Кармаскалинский район (34765)	с. Кармаскалы, ул. Чехова, 9 2-12-49	Социально- психологическая служба Молодежного центра «Йэшлек» с. Кармаскалы, ул. Садовая, 25-1; 2-20-30
Кигинский район (34748)	с. В. Киги, ул. Ибрагимова, 38 3-15-79	Северный филиал Республиканского центра социально- психологической помощи семье, детям и молодежи с. Верхние Киги, ул. Электрическая, 5; 3-04-36
Краснокамский район (34713)	г. Нефтекамск, ул. Дзержинского, 8 5-25-38	Телефонная служба подросткового клуба «Геркулес» с. Николо-Березовка, ул. Победы, 25; 7-73-66
Кугарчинский район (34719)	с. Мраково ул. Ленина, 52 2-06-88	Служба социально- психологической помощи семье, детям, молодежи с. Мраково, ул. З. Бишевой, 60; 2-11-62

г. Кумертау (34761)	г. Кумертау, ул. Комсомоль- ская, 22 4-28-05	Центр социально- психологической помощи семье, детям и молодежи «Откровение» г. Кумертау, ул. Шахтостроительная, д. 14а; 4-78-26, Otkrovenie_1972@mail.ru
Кушнарниковский район (34710)	с. Кушнарниково, ул. Горная, 2 5-83-03	Служба по оказанию социально-психологи- ческой помощи семье, детям, молодежи при Молодежном центре «Ровесник» с. Кушнарниково, ул. Рабочая, 1а; 5-83-35, odm-kush@yandex.ru
Куюргазинский район (34757)	с. Ермолаево, ул. Советская, 143 6-23-94	
Мелеузовский район (34764)	г. Мелеуз, ул. Октябрьская, 78 4-16-34	Центр социально- психологической помощи семье, детям, молодежи «Доверие» г. Мелеуз, ул. Октябрьская, 6 3-56-50, doverie_meleuz@mail.ru
Мечетлинский район (34770)	с. Больше- устыкинское, ул. Школьная, 2 2-14-13	Северный филиал Республиканского центра социально- психологической помощи семье, детям и молодежи с. Большеустыкинское, ул. Ленина, 26; 2-04-70
г. Межгорье (347)		Центр психолого- медико-социального сопровождения «ЛОГОС» г. Межгорье, ул. Олимпийская, 9 2-18-40, 2-12-90; Logos_453571@mail.ru

Мишкинский район (34749)	с. Мишкино, ул. Казакова, 23 2-13-43	
Миякинский район (34718)	с. К.-Мияки, ул. Ленина, 11 2-13-03	Служба социально-психологической помощи семье, детям и молодежи «Надежда» с. Киргиз-Мияки, ул. Ленина, 28; 2-91-72
г. Нефтекамск (34783)	г. Нефтекамск, ул. Дзержинского, 8 5-25-38	Социально-психологическая служба при Молодежном центре г. Нефтекамск, ул. Победы, 11; 5-24-51
Нуримановский район (34776)	с. Красная Горка, ул. Кирова, 18 2-26-08	
г. Октябрьский (34767)	г. Октябрьский, ул. Фрунзе, 7/1 6-35-96	Служба социально-психологической помощи, семье, детям и молодежи «Надежда» при Молодежном центре г. Октябрьский, ул. Ленина, 37; 4-30-00
г. Салават (34763)	г. Салават, ул. Калинина, 79 6-35-96	Центр социально-психологической помощи семье, детям, молодежи «Доверие» г. Салават, ул. Б. Монтажников, 6-17 5-17-40; doverie_cpp@mail.ru
		«Центр психолого-медико-социального сопровождения «Мир» г. Салават, ул. Гафури, 41; 35-01-80
Салаватский район (34777)	с. Малояз, ул. 60 лет СССР, 6 2-08-54	Социально психологическая служба подросткового клуба «Шонкар» с. Малояз, ул. Советская, 69; 2-08-20

г. Сибай (34775)	г. Сибай, ул. Белова, 2/5 3-62-01	Центр социально-психологической помощи семье, детям, молодежи при молодежном центре г. Сибай, пр. Горняков, 6/3; 3-44-30
Стерлибашевский район (34793)	с. Стерлибашево, ул. 50 лет Октября, 6 2-23-01	Центр социально-психологической помощи семье, детям, молодежи с. Стерлибашево, ул. К. Маркса, 107 2-14-52, www.admbulgar@rambler.ru
г. Стерлитамак (3473)	г. Стерлитамак, ул. Толбухина, 8 21-69-72	Центральный филиал Республиканского центра социально-психологической помощи семье, детям и молодежи г. Стерлитамак, ул. Артема, 71, каб. 22; 24-12-26
Стерлитамакский район (3473)	г. Стерлитамак, ул. Артема, 121 24-09-30	Социально психологическая служба при подростковом клубе «Глобус» г. Стерлитамак, ул. Худайбердина, 16, каб. 17,20; 25-17-37
		Центр психолого-медико-социального сопровождения «Доверие» г. Стерлитамак, ул. К. Маркса, 124 а; 21-97-64
Татышлинский район (34778)	с. В. Татышлы, ул. Ленина, 39 2-16-16	Муниципальный клуб детей, подростков и молодежи «Батыр» с. В. Татышлы, ул. Ленина, 71; 2-11-59
Туймазинский район (34712)	г. Туймазы, ул. Южная, 22 5-02-30	Служба социально-психологической помощи семье, детям, молодежи «Райдо» г. Туймазы, ул. Мичурина, 23; т. 7-72-48; email: emag_@inbox.ru

Уфимский район (347)	г. Уфа, ул. Цюрупы, 55/1 272-85-25	Социально-психологическая служба при Молодежном центре г. Уфа, ул. Цюрупы, 6; 272-48-20, ufimmolod@mail.ru
Учалинский район (34791)	г. Учалы, ул. Советская, 62 3-34-68; г. Учалы-2, ул. Советская, 62 3-32-58	Центр социально-психологической помощи г. Учалы, ул. Ленина, 4; 6-25-28
Федоровский район (34746)	с. Федоровка, ул. Коммунистическая, 37 2-71-31	
Хайбуллинский район (34758)	с. Акъяр, ул. Батанова, 9 2-13-98	Молодежно-подростковый клуб «НУР» с. Акъяр, ул. Подгорная, 69; 2-19-17, mpknur@mail.ru
Чекмагушевский район (34796)	с. Чекмагуш, ул. Тракторная, 18 3-51-44	Служба социально-психологической помощи семье, детям и молодежи с. Чекмагуш, ул. Ленина, 70; 3-12-63, tmcschekmagush@mail.ru
Чишминский район (34797)	п. Чишмы, ул. Речная, 2а 2-14-66	Молодежный центр психолого-социального сопровождения «Доверие» п. Чишмы, ул. Тракторная, 17А; 2-00-30, Mburmc.doverie@mail.ru
Шаранский район (34769)	с. Шаран, ул. Школьная, 6 3-04-77	Центр социально-психологической помощи семье, детям, молодежи с. Шаран, ул. Первомайская, 62; 2-20-22
Янаульский район (34760)	г. Янаул, ул. Давлетшина, 23 5-60-84	Социально-психологическая служба при Объединении подростковых клубов «Прометей» г. Янаул, ул. Некрасова, 1-83; 5-28-65

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях.

Уголовный кодекс Российской Федерации.

Актуальные проблемы наркоситуации в молодежной среде: состояние, тенденции, профилактика. – М.: ЦСП, 2004. – 504 с.

Белогуров С. Б. Популярно о наркотиках и наркомании. – М.: СПб., 2000.

Данилин А. Г., Данилина И. В. Как спасти детей от наркотиков. – М., 2000.

Коробкина З. В. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи: Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 031300 – Социальная педагогика. 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 187 с.

Наркология: национальное руководство/ Ассоц. мед. о-в по качеству (АСМОК) [Агибалова Т. В. и др.], под ред. чл.-корр. РАМН Иванца Н. Н. [и др.]. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 719 с.

Наркомания в России: состояние, тенденции, пути преодоления: Пособие для педагогов и родителей / Под общ. ред. д-ра социологических наук, проф. Гранского А. Н. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 352 с.

Наркомания: как уберечь наших детей? Советы родителям. / Сост. Идрисова А. А., Кудряшова Л. А. – Казань: КНПО ВТИ, 2007. – 28 с.

Профилактика наркомании, токсикомании, алкоголизма и табакокурения: Нормативно-правовые акты / Сост. В. Л. Белова. – М.: Нарконет, 2002. – 288 с.

Рожков М. И., Ковальчук М. А. Профилактика наркомании у подростков: Учеб.-метод. пособ. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с. – (Психология для всех).

Фалковски К. Опасные наркотики. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002. – 256 с.

Ципоркина И. В. Практическая психология для подростков, или вся правда о наркотиках. – М.: АСТ-Пресс, 2008. – 286 с.

Справочное издание

ЗАЩИТИТЬ СЕРДЦЕМ

(информационный справочник для родителей)

Составители:

Г. Г. Каримова, Л. Ф. Михайлова, Р. Р. Киреева

Подписано в печать 16.12.2016. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.
Гарнитура ВанниковаГТТ. Печать офсетная. Усл. печ. л. 1,86.
Тираж 500 экз. Заказ 2.0156.16.

Государственное унитарное предприятие Республики Башкортостан
Башкирское издательство «Китап» имени Зайнаб Бишевой.
450001, г. Уфа, пр. Октября, 2.