

Если лекарство, то....

... следует соблюдать следующие пункты:

- Давать детям, и как правило, подросткам лекарства без рецепта только по назначению специалиста (врача, провизора в аптеке).
- Проинформировать специалистов о приеме других медикаментов (препарат против астмы, риталин и т.д.).
- Не изменять рекомендуемую дозу и продолжительность приема без консультации специалиста.
- При побочных явлениях или ухудшении симптомов также проконсультироваться у специалиста.
- Никогда не давайте вашему ребенку целую упаковку лекарства, а только одну таблетку.
- Держите также лекарства, продаваемые без рецепта, в недоступных для детей местах.
- Никогда не давайте медикаменты, прописанные вам, другим людям.
- Все эти советы действуют также по отношению к медикаментам, которые были куплены за границей (вне Швейцарии).
- При покупке медикаментов по Интернету следует быть осторожным. Есть опасность, что содержимое не соответствует данным на упаковке или медикамент содержит вредные вещества.

Совет и информация

www.suchtpraevention-zh.ch Центры, проводящие консультации на тему предотвращения зависимости в кантоне Цюрих, предоставляют информацию онлайн, тест самопроверки по потреблению лекарств, а также индивидуальные консультации.

www.zuefam.ch Центр города Цюриха, специализированный в отношении профилактики алкоголизма и злоупотребления лекарствами, также предлагает консультации на эту тему.

www.suchtschweiz.ch «Sucht Schweiz» предлагает углубленную информацию онлайн, а также различные брошюры и консультацию по электронной почте и телефону.

www.medi-info.ch Die Швейцарский информационный центр по лекарственным препаратам предоставляет консультацию по телефонному номеру 0900 573 554 (1,49 швейцарских франков в минуту)

www.ajb.zh.ch/kjz Центр поддержки детей и подростков в кантоне Цюрих проводит консультации семей по различным вопросам воспитания.

www.elternbildung.zh.ch Центр обучения родителей предлагает мероприятия и курсы по темам «воспитание» и «семья» во всех регионах кантона Цюрих.

В книжных магазинах можно купить справочник о том, что следует делать при заболевании ребенка, например, от издательства Veobachter.

Заказы

Проспекты на тему «Предотвращение зависимости» для родителей (на разных языках) можно найти здесь:

www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen → [Informationsmaterial](#) → [Familie](#) или заказать по телефонному номеру 044 634 49 99.

Заказы по кантону Цюрих бесплатные.

Данный проспект доступен на 15 языках.
Адрес для заказа – см. выше.



Воздействие лекарственных средств на детей и подростков

Ответственное использование лекарственных средств в контексте повседневной жизни

Советы родителям

Russisch

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

Как и взрослые, дети и подростки иногда испытывают головные боли или боли в животе, а также страдают бессонницей. При этом следует очень осторожно относиться к выбору препаратов для их лечения, чтобы исключить привыкание организма к лекарственным средствам.

На детский организм лекарства действуют по-другому, чем на взрослых

При легких недомоганиях, таких как головные боли или проблемы с пищеварением, взрослые часто принимают лекарства, которые в аптеках продаются без рецепта. На детей и подростков такие лекарства действуют не обязательно также, как на взрослых, так как они еще продолжают расти и имеют меньшую массу тела. В связи с этим некоторые лекарственные средства могут иметь вредные воздействия на детей и подростков. Поэтому не следует давать лекарства детям, не проконсультировавшись с врачом или с провизором в аптеке, а также не прочитав внимательно листок-вкладыш к лекарству.

Как научиться обходиться с лекарством с наименьшим риском?

В Швейцарии больше 60.000 человек находятся в зависимости от медикаментов, особенно от снотворного, успокаивающего и обезболивающих средств класса активных веществ, к которым относятся бензодиазепины и опиоиды и которые вызывают зависимость организма. Зависимость имеет много причин: помимо активных веществ, фактором риска является привычка в обращении с лекарствами. Если дети привыкли при недомогании сразу же принимать лекарства, то впоследствии это может привести к зависимости. Для детей служит плохим примером, когда родители часто и при малейшем недомогании дают детям или принимают сами лекарства. Дети наблюдают за родителями и берут с них пример. Это относится также и к гомеопатическим препаратам или ложным лекарствам (плацебо).

Лечение легких недомоганий

а) у детей

Детям часто сложно точно описать симптомы недомогания. Маленькие дети часто жалуются на боль в животе, хотя причина кроется совсем в другом. Недомогание часто не относится к болезни, но возникает вследствие стресса, усталости, нехватки движения, ссоры с другими детьми или из-за других психических нагрузок.

Часто от недомогания помогают повышенное внимание или домашние методы лечения, такие как чай или компрессы. Здоровый сон, сбалансированное питание, а также много игр и движения тоже очень важны для детского самочувствия. В любом случае стоит поговорить с ребенком и совместно выяснить причину недомогания.

Если есть неуверенность в том, что беспокоит ребенка, стоит обратиться к воспитателю в детском саду, учителю в школе, бабушке и дедушке и т.д. Если недомогание не проходит, рекомендуется обратиться к специалисту (врачу, провизору в аптеке, родительскому совету, психологу).

б) у подростков

Прием медикаментов против легких недомоганий в подростковом возрасте немного менее проблематичен, чем у маленьких детей: подростки могут более точно описать недомогание, а их телесное развитие и организм более развиты. Однако, следует всегда учитывать возрастные данные к отдельным лекарствам.

Девочки часто начинают принимать лекарства при менструационных болях. Это может быть целесообразным и весьма кстати. Однако и здесь уместен совет специалиста в аптеке или врача.

По отношению как к мальчикам, так и к девочкам родители должны быть в курсе того, сколько лекарств принимают их дети в подростковом возрасте и обсуждать это с ними. Иногда подростки сами заказывают медикаменты по Интернету (например, Виагру или сироп от кашля с наркотическим действием). Информировать ваших детей о том, что не следует заказывать лекарства по Интернету, так как там частично продаются фальшивые лекарства, и это опасно.

Страх перед экзаменом, нервозность, проблемы со сном или упадок сил не следует лечить сразу лекарствами. Лекарства лечат только симптомы и могут в будущем привести к зависимости. В зависимости от ребенка и ситуации иногда помогают другие меры: иной раз достаточно не принимать ничего, некоторым помогает систематическое движение (без психического давления); иногда помогают расслабляющие упражнения или советы психолога. Поговорите с другими родителями и посоветуйтесь со специалистами (психологами, врачами и учителями).

то родители могут предпринять

- Спросить о недомогании. Попробовать вместе с ребенком найти тому причину. в аптеке, родительским советом, психологом).
- Без рекомендации специалиста лучше не давать никаких лекарств.
- Внимание, забота, достаточный сон, отдых и движение, а также здоровое питание часто помогают от недомоганий.
- Наблюдайте за вашим ребенком, чтобы понять, что для него хорошо. Дайте время его организму справиться с недомоганием.
- Будьте примером вашему ребенку и не принимайте сами часто лекарственные средства.
- При сомнениях проконсультируйтесь со специалистом (врачом, провизором