**Памятка для родителей «Подросток и наркотики»**

**Признаки и симптомы возможного употребления детьми наркотиков**.

***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;
* Расстройство желудочно-кишечного тракта.

***Поведенческие признаки:***

* Беспричинное возбуждение, вялость;
* Повышенная или пониженная работоспособность;
* Нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;
* Уходы из дома, прогулы в школе по неуважительным причинам;
* Трудности в сосредоточенности на чем-то конкретном;
* Бессонница или сонливость;
* Болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
* Повышенная утомляемость;
* Нежелание общаться с людьми, с которыми раньше были близки;
* Снижение успеваемости в школе;
* Постоянные просьбы дать денег;
* Пропажа из дома ценностей и вещей;
* Частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры с друзьями;
* Самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
* Частая ложь, изворотливость;
* Уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;
* Неопрятность внешнего вида;
* Склонность к прослушиванию специфической музыки;
* Проведение большей части времени в компании асоциального типа.

***Очевидные признаки:***

* Следы от уколов на руках, ногах, порезы, синяки;
* Бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;
* Закопченные ложки, фольга;
* Капсулы, пузырьки, жестяные банки;
* Папиросы в пачках из-под сигарет, снотворные и успокоительные препараты.

 ***Уважаемые мамы и папы! Для того чтобы избежать проблем, связанных с употреблением вашими детьми наркотиков, помните:***

1.Вы должны быть своему ребенку самым близким человеком, независимо тех трудных ситуаций, в которые он может попасть.

2.Если ваш ребенок выходит из-под вашего контроля, не замалчивайте проблему, идите к людям и специалистам, чтобы ее решать вместе.

3.Если ваш ребенок курит, пьет спиртные напитки, вы не застрахованы от того, что он может принимать наркотики.

4.Если вашему ребенку дома плохо, если он живет в мире ссор и скандалов, то он может оказаться в компании, которая научит его, как уйти в мир счастья и покоя с помощью наркотиков.

5.Наблюдайте за поведением и состоянием вашего ребенка.

6.Если ваш ребенок испытывает необъяснимую тошноту, возбуждение, бред, галлюцинации, вам необходимо срочно обратиться к специалистам.

7.Старайтесь не отмахиваться от вопросов собственного ребенка, будьте справедливы и честны в оценке его поступков и действий.

8. Помните! Если ваш ребенок принимает наркотики, значит, в его воспитании вы допустили серьезные просчеты. Не усугубляйте их!

**Что делать, если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики?**

 **1. Разберитесь в ситуации.**

 Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке своего ребенка след неизвестного вам укола, это еще не означает, что ваш ребенок неминуемо станет наркоманом и погибнет. Зависимость от наркотиков, хотя и формируется достаточно быстро, но все же на это требуется время. Кроме того, бывают случаи, когда подростка вынуждают принять наркотик под давлением или в состоянии алкогольного опьянения. Помните о том, что многим взрослым людям приходилось употреблять наркотические средства по медицинским показаниям, и они не стали наркоманами. Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы сами справиться с данной ситуацией или вам нужно обратиться за помощью к специалистам. И постарайтесь с первых же минут стать для своего ребенка не врачом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся опасностью.

 **2. Сохраните доверие.**

 Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это, скорее всего, оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно, для вашего ребенка это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы сможете поговорить с ним по душам, на равных, обратиться к взрослой части его личности. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном отрицательном опыте. Было ли тогда важным для вас почувствовать себя взрослым или быть принятым в компанию. Испытать новые ощущения? Не исключено, что подобные ощущения испытывал и ваш ребенок. Возможно наркотик для него сейчас – способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

 **3.**  **Оказывайте поддержку.**

«Мне не нравиться, что ты сейчас делаешь, но я все же люблю тебя и хочу тебе помочь» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать. Что бы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом, получить понимание и поддержку. Оставайтесь открытыми для своего ребенка. Пусть у него как можно чаще будет возможность обратиться к вам со своими трудностями. Постарайтесь найти больше времени для общения с ребенком и для совместных занятий, поощряйте интересы и увлечения подростка, которые смогут стать альтернативой наркотику, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И помните, что сильнее всего на вашего ребенка будет действовать ваш собственный пример. Подумайте о своем собственном отношении к алкоголю и табаку. Будьте уверены, дети видят, как вы сами справляетесь с собственными зависимостями. Пусть даже не такими опасными, как наркотик.

 **4. Обратитесь к специалисту.**

 Если вы убедились, что ваш ребенок не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах помочь ему – обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу обращаться к наркологу. Если у подростка еще не выработалась стойкая зависимость и наркотик для него – способ справиться с личными проблемами, лучше начать с психолога или психотерапевта. Будет очень хорошо, если сам подросток сможет пообщаться с этими специалистами, которые смогут объективно оценить сложившуюся жизненную ситуацию и попробуют найти выход из трудного положения.

Если же вы чувствуете, что у вашего ребенка уже сформировалась стойкая зависимость от наркотика, не теряйте времени – идите к наркологу. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании. Наркомания – тяжелое и коварное заболевание. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребенка может потребовать о вас серьезных и длительных усилий. Наркозависимые люди часто испытывают чувство вины, страха, тревоги, чувство одиночества нарастает по мере роста зависимости от наркотика, поэтому не нарушайте семейные отношения с больным наркоманией человеком.