**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**. ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

Внешние признаки:

- бледность кожи

- расширенные или суженные зрачки

- покрасневшие или мутные глаза

- замедленная речь

- потеря аппетита, похудение

- хронический кашель

- плохая координация движений

Очевидные признаки:

- следы от уколов

- неряшливый вид

- сухие волосы, отекшие кисти рук, темные, разрушенные, «обломанные» зубы

- наличие у подростка бумажек свернутых в трубочку, капсул, шприцов

Изменения в поведении:

- нарастающее безразличие ко всему

- снижение интереса к учебе, обычным увлечениям, смена друзей

- ухудшение памяти, внимания

- бессонница

- частая и резкая смена настроения

- повышенная утомляемость, сменяемая повышенной энергичностью

- отчужденность, эмоциональная холодность к окружающим, усиление скрытности, лживости

- необычные просьбы дать денег

- необъяснимые телефонные звонки

Каждый из этих признаков по отдельности иногда ничего не значит, но наличие 4-5 признаков – это сигнал! Факт употребления наркотика может быть установлен только медицинским работником.

  ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ:

1. Удержитесь от проявления первой негативной эмоции: обвинения, нравоучения, угрозы – это может оттолкнуть ребенка. В то же время не откладывайте решение этой проблемы.

2. Обратитесь к специалисту-психологу, наркологу. Он поможет справиться с вашими эмоциями и определить, насколько проблема на самом деле серьезна.

3. Обсудите эту ситуацию с другими членами семьи и выработайте единую позицию.

4. Поговорите доверительно с ребенком о том, что Вас тревожит. Дайте ему понять, что Вы его любите и беспокоитесь о его здоровье.

5. Убедите ребенка в необходимости помощи специалиста Детско-подростковой наркологической службы, которую он может получить анонимно и бесплатно.

6. Если ребенок не идет на контакт, обратитесь к специалисту-психологу, который поможет выстроить отношения с ребенком и продвинуть решение проблемы.

7. Побудить ребенка обратиться к специалисту могут значимые для него люди.

ПОМНИТЕ! СВОЕВРЕМЕННОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ СОХРАНИТ ЗДОРОВЬЕ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ! ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ СЕМЬЯ:

1. Лучший путь – это сотрудничество с вашим взрослеющим ребенком.

2. Демонстрируйте своим примером бережное отношение к собственному здоровью, т. е. не злоупотребляйте алкоголем и наркотиками, соблюдайте режим работы и отдыха.

3. Разговаривайте чаще со своим ребенком. Он должен знать, что Вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги.

4. Рассказывайте ребенку о себе, о своих проблемах. Советуйтесь с ним, обсуждая способы решения этих ситуаций – это обогатит его жизненный опыт.

5. Будьте честны и откровенны в разговоре с детьми о наркотиках. Обратите их внимание на непродолжительность удовольствия, но длительность и необратимость последствий.

6. Помогите ему поверить в себя и свои возможности, чтобы направить свои усилия на что-либо более полезное и конструктивное, чем наркотики.

7. Говорите о семейных ценностях, традициях рода, вызывая гордость и уважение за себя и своих предков.

8. Учите заботиться друг о друге и проявлять любовь.

Уважаемые родители!

Распространение наркотиков в среде несовершеннолетних принимает характер эпидемии – они становятся привычным компонентом молодежной субкультуры. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_