***Памятка родителям***

 ***(борьба с наркоманией)***

**Уважаемые родители!**

 Последние годы для России употребление несовершеннолетними наркотических и других психоактивных веществ, превратилось в проблему, представляющую серьёзную угрозу для здоровья подрастающего поколения.

 Мы видим неуклонное омоложение наркомании, впервые подростки начинают употреблять наркотические средства и психотропные вещества в возрасте от 14-25 лет. Иногда – и раньше. Основными причинами потребления несовершеннолетними наркотиков могут являться: употребление их ради так называемого любопытства; желание казаться более взрослыми или быть похожими на них; одним из способов обратить на себя внимание родителей. Кроме того, поводом для вовлечения детей в незаконный оборот наркотических средств и психотропных веществ может послужить и отсутствие занятости, неорганизованность досуга несовершеннолетнего (кружки, секции и т.д.).

 Ниже приведены некоторые рекомендации, при соблюдении которых возможно уберечь ребёнка не только от употребления наркотиков, но и спиртных напитков.

**Рекомендации**

В первую очередь между родителями и ребёнком должны выстроиться доверительные отношения, несмотря на занятость и усталость после работы, необходимо ежедневно общаться с ребёнком, так как общение – это 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 ребёнку? Постарайтесь выслушивать друг друга, а именно точку зрения ребёнка, не подвергать её жёсткой критике. Старайтесь в том или ином случае поставить себя на его место с целью понять его позицию, так как подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не понимал. Важно дать понять ребёнку, что он может обратиться к Вам в любой момент, когда это действительно необходимо. Данное поведение с Вашей стороны позволит почувствовать подростку Вашу заинтересованность в его судьбе. По возможности старайтесь как можно больше проводить времени с ребёнком. Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, иным способом устраивать с ребёнком совместный досуг. Для ребёнка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от наркотиков и спиртных напитков. Помните, что Ваш ребёнок уникален. При этом, любой ребёнок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Помогайте своему ребёнку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. В случае возникновения конфликтной ситуации не кричите, постарайтесь разговаривать с ним в спокойном тоне, объяснить неправоту его действий (поступков) их последствия (можно привести примеры из жизненного опыта). Избегайте насмешливого или снисходительного тона.

**Симптомы употребления наркотических веществ**

 Определить, употребляет ли Ваш ребёнок наркотики или нет, достаточно сложно, особенно, если ребёнок потребил наркотическое средство в первый раз или употребляет периодически. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине.

И всё же стоит насторожиться, если проявляются:

**Физиологические признаки:**

- бледность или покраснение кожи;

 - расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;

- несвязная, замедленная или ускоренная речь;

- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);

- резкие скачки артериального давления;

**Поведенческие признаки:**

-беспричинное возбуждение, вялость;

- нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти, внимания;

- уходы из дома, прогулы в учебном заведении по непонятным причинам;

- болезненная реакция на критику, частая смена настроения;

- избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;

- снижение успеваемости в учёбе;

- постоянные просьбы дать денег;

- пропажа из дома ценностей;

- частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;

- самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;

- неопрятность внешнего вида;

**Очевидные признаки:**

- следы от уколов (вдоль магистральных сосудов на изгибах рук, между пальцев), порезы, синяки;

- бумажки и денежные купюры, свёрнутые в трубочки;

- закопчённые ложки, фольга;

- капсулы, пузырьки, жестяные банки;

- пластиковые бутылки с прожженными отверстиями;

- пачки лекарств снотворного либо успокоительного действия;

- папиросы в пачках из-под сигарет.

Если Ваш ребёнок стал употреблять наркотические средства, психотропные вещества не старайтесь собственными силами решить данную проблему, не кричите на него и не скандальте с ним.

Незамедлительно обратитесь к квалифицированным специалистам: наркологам, психологам и другим специалистам, которыми будет оказана необходимая консультативная и лечебно-реабилитационная помощь.