Памятка родителям по профилактике наркозависимости у подростков

***Причины,  по которым дети начинают употреблять наркотики***

- любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);

- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т. д.;

- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;

- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате — эксперименты от скуки.

РОДИТЕЛИ! ЗАДУМАЙТЕСЬ:

- ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.

- мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, чтострах жизни преобладает у них над страхом смерти.

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

**Советы родителям**

Сегодня Вашему сыну или дочери могут предложить наркотики везде: на улице, дискотеке, спортивной секции, в школе. Наиболее часто в употребление наркотиков вовлекаются подростки 12-18 лет.

Часто родители узнают о том, что их ребенок принимает наркотики далеко не сразу.  Чтобы не запустить этот процесс, постарайтесь внимательно относиться ко всем изменениям в поведении Вашего ребенка и в его распорядке дня. Изменения могут быть следующими:

* Подросток поздно ложится спать, поздно встает утром с постели;
* Проводит больше времени вне дома;
* Проявляет чрезмерную говорливость, повышенную активность;
* Проявляет вялость, заторможенность, апатию;
* Говорит несвязно, заговаривается;
* Движения неуклюжие, порывистые;
* Стал более скрытен;
* Часто агрессивен;
* Потерял интерес к учебе, прежним занятиям и друзьям;
* Увеличил денежные расходы или стал вытаскивать деньги или ценные вещи из дома;
* Проявляет частые перепады в настроении. Несоответствие настроения ситауции: равнодушие в споре или агрессия по пустякам;
* Совершает правонарушения;
* Начал говорить шепотом или на непонятном Вам сленге со своими знакомыми по телефону или часто уединяются с ними в безлюдных местах;
* Завел новых подозрительных друзей или старые друзья стали немного странными;
* Наблюдаются изменения размеров зрачков: их увеличение или сужение независимо от освещения;
* Появление в доме пузырьков, бутылочек, бумажных трубок, закопченных ложечек, капсул.
* Наличие на теле синяков, следов инъекций, порезов. Следы инъекций могут быть на ладонях, голове, других частях тела;
* Наличие шприцов, сушеной травы, непонятных таблеток, порошков, маленьких картинок, напоминающих марки.
* Нельзя допускать, чтобы кто-либо из ближайшего окружения наркомана был заинтересован в его излечении более, нежели он сам. Особенно это относится к родителям.
* Разговоры о наркотиках - единственное и любимое развлечение наркомана. Долгие разговоры с ним на эту тему могут даже доставить удовольствие другим собеседникам (например, если кто-то интересуется своеобразным жаргоном и фольклором наркотической субкультуры), но такие беседы не имеют лечебного значения и с этой точки зрения будут пустой тратой времени.
* Наркоман часто пытается убедить нас, причем нередко весьма впечатляюще, что хочет заняться чем-то серьезным. И чем более мы радуемся его энтузиазму, тем более он чувствует себя так, словно уже осуществил свое намеренье, и обычно этим и ограничивается.
* Наркоманы испытывают более удовольствие, если им удается вернуть в свою среду того, кто пытался вырваться из их круга, поэтому полная смена окружения (например, переезд в другой город или местность) увеличивает шансы подростка на разрыв с группами наркоманов, а тем самым с наркотиками.
* **Что делать?**
* Не паниковать!  Не считайте себя виноватыми. Не задабривайте. Не кричите, не запугивайте, не плачьте. Прячьте ценные вещи, не давайте много денег.  Не помогайте наркозависимому решать его проблемы с долгами. Будьте как можно более спокойны и тверды.

Больше общайтесь с Вашим ребенком в спокойной, доброжелательной форме, не оскорбляя и не отталкивая его. Старайтесь его понять. Общение даст Вам больше реальности о нем и сложившейся ситуации, а Вашему сыну или дочери даст больше реальности о Ваших чувствах и целях относительно его(ее) и сложившейся ситуации.

**В общении старайтесь выяснить:**

1) какие наркотики, в каком количестве и как давно он употребляет;

2) где и у кого он берет наркотики;

3) с кем принимает наркотики.

Если подросток пытается скрыть употребление наркотиков, спокойно и твердо скажите, что Вы его любите и доверяете ему, но, чтобы Вы были спокойны, он должен пройти экспертизу на наркотики или экспресс-тест. Наркологическую экспертизу можно сделать в любом наркологическом диспансере. Но сначала можно провести тест на наркотики в домашних условиях, купить тест можно в аптеке.

Если Вы не знаете, какой наркотик употребляет Ваш ребенок, то сначала можно сделать мульти-тест, который поможет выявить один из пяти наиболее используемых наркотиков: марихуану, морфин(героин), амфетомин,  кокаин, метамфетамин.

**Симптомы наркотического опьянения.**

**Виды психоактивных веществ и вред, причиняемый здоровью**

**Общие признаки употребления наркотиков**

**Внешние признаки:**

- бледность кожи;

- расширенные или суженные зрачки;

- покрасневшие или мутные глаза;

- замедленная речь;

- плохая координация движений.

**Поведенческие признаки:**

- увеличивающееся безразличие к происходящему рядом;

- уходы из дома и прогулы в школе;

- трудность в сосредоточении, ухудшение памяти;

- неадекватная реакция на критику;

- частая и неожиданная смена настроения;

- необычные просьбы дать денег;

- пропажа из дома ценностей, одежды и др. вещей;

- частые необъяснимые телефонные звонки;

- появление новых подозрительных друзей;

- потеря аппетита, похудение, иногда чрезмерное потребление пищи;

- хронический кашель.

**Признаки – улики:**

- следы от уколов,

- порезы,

- синяки;

- свёрнутые в трубочку бумажки, маленькие ложечки, капсулы, бутылки, пузырьки.

**Наркозависимость выражается также:**

- в нарушении сна,

- мышечных и суставных болях,

- нестабильном артериальном давлении,

- сухости во рту,

- снижении половой потенции,

- нарушении менструального цикла,

- похудении,

- нарушении защитных свойств организма и др.