**Бегом от наркотиков**

**(памятка для родителей)**

# Признаки, указывающие на возможность приёма ребёнком наркотиков

# Физическое состояние:

* Следы уколов: маленькие красные точки, как правило, в районе вен.
* Странные «посторонние» запахи от волос и одежды.
* Чрезмерно расширенные или суженные зрачки, отсутствие заметной реакции зрачка (сужение-расширение) при резкой смене освещенности.
* Частые синяки, порезы, ожоги от сигарет в районе вен.
* Внешний вид нездорового человека: бледность, отечность, покраснение глазных белков, коричневатый налет на языке.
* Бессонница, повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью.
* Похудение, нарушения аппетита от полной потери до «приступов обжорства», постоянная жажда.
* Ребёнка преследуют насморк и кровотечения из носа.
* Ребёнок резко похудел, у него появились фурункулы.
* У подростка нарушена координация движений.

## Психические изменения:

* Потеря интереса к старым увлечениям: спорту, чтению, музыке, учебе.
* Снижение памяти.
* Позднее возвращение домой в необычном состоянии в сочетании со стремлением незаметно лечь спать.
* Резко снизилась самооценка, ребёнок всё время подавлен.
* Появление жаргонных слов.
* Выпрашивание денег.
* Частая смена настроения, раздражительность, агрессивность в обычных ситуациях.
* Замкнутость и нежелание общаться с родителями.
* Характерны: скрытность, лживость, хитрость.
* Неряшливость во внешнем виде.
* Пропажа из дома денег, ценностей, книг, одежды, техники и т.д.
* Высказывания о бессмысленности жизни.
* Потеря прежних друзей, а новых всячески пытается скрыть от вас.

Если дома начали появляться:

* Порошки, таблетки, ампулы неизвестного происхождения.
* Пузырьки, флаконы, маленькие ложечки, шприцы, иглы, медицинские жгуты, бумажки и фольга, свёрнутые в трубочку.

Если из дома начали пропадать:

* Лекарства, уксус, марганцовка, сода, йод (все эти вещества могут использоваться при кустарном изготовлении наркотиков).

Что делать?

Если вы выяснили, что ваш ребенок употребляет наркотические вещества или только подозреваете – не паникуйте. Сделайте самое необходимое:

* Проанализируйте факты, но не сообщайте их случайным людям.
* Быстрее обратитесь к специалистам-наркологам за консультацией и необходимым лечением.
* Помните, что возможно анонимное консультирование родителей со специалистами и без ребенка.
* Не обвиняйте, а понимайте ребенка.

Не время для разборок, кто виноват. Не обвиняйте ни его, ни себя, это лишь повредит спасению.

* Соберите максимум информации.

Все о приеме наркотиков вашим ребенком: что принимал (принимает), сколько, как часто.

Все о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в употребление наркотиков.

Все о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку. Расспрашивайте друзей и знакомых. Не стесняйтесь, не бойтесь обращаться за помощью. Но ни к кому попало!

Не рассчитывайте, что победите наркоманию лишь собственными усилиями.

Будьте тверды. Не отступайте. Начинайте решительно действовать с поддержкой тех, кто может вразумить и помочь - наркологи, психиатры, милиция, телефон доверия.

Помните! Наркомания возникает не сразу. Она развивается в течение одного-трех месяцев. В это время ваш ребенок еще не ежедневно принимает наркотики, и если вы это вовремя заметите и обратитесь за помощью, болезнь можно будет остановить.

Советы родителям

* Постоянно общайтесь с ребенком. Если вы будете общаться с детьми как с лучшими друзьями, то ваши отношения могут значительно улучшиться.

Будьте готовы поговорить с ребенком тогда, когда ему это необходимо! Пусть для него станет очевидным тот факт, что его любят, ценят, уважают и поддержат в трудную минуту.

* Проводите время вместе. Очень важно устраивать с ребенком совместный досуг. Это может быть поход на стадион или просто прогулка, совместный просмотр телевизора, чаепитие.
* Общайтесь с его друзьями. Друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка.
* Подавайте пример своими поступками, а не нравоучительными лекциями.
* Любите ребенка таким, какой он есть – попытка переделать его «под себя» приведет к разрыву отношений.
* Ограничивайте «свободу» временными рамками.
* Внушайте ребенку опасность даже однократного употребления наркотиков. Для этого в беседах с ребенком всегда сравнивайте наркоманию с такими опасными заболеваниями как СПИД, туберкулез, гепатит, которыми можно заболеть даже после однократного употребления. Это способствует формированию защитного рефлекса у детей.
* Доверие и любовь важнее всего. Старайтесь неустанно, любыми словами и действиями доносить до своего ребенка:
* Я люблю тебя независимо ни от чего;
* Я не откажусь от тебя, не дам погибнуть.

Знайте! Существует около 50 причин, по которым подросток начинает приём наркотиков и есть только три причины, которые могут остановить ребёнка от приёма наркотиков:

* Страх
* Положительный пример родителей, взаимопонимание в семье;
* Положительный пример кумира.