**«Памятка для родителей. Как уберечь наших детей от наркотиков»**

***Химическая зависимость человека*** – это болезнь. В сложившейся ситуации в России с употреблением наркотических средств, остро стоит вопрос о необходимости доверительного диалога между специалистами, занимающимися профилактикой наркозависимостей у подростков, педагогами и родителями.   
Насколько реально вы воспринимаете близость проблемы употребления детьми и подростками наркотических средств? Реально оцениваете ситуацию в нашем крае, районе, стране? Отвести мнение «всё это далеко и не с нами» и принять утверждение: «Если это касается соседнего парня- это касается меня, моего ребёнка уже сейчас!»  
Психологи отмечают, что дети гораздо важнее воспринимают мнение окружающих к своему поведению и образу жизни, чем сохранение своего здоровья. Родители и педагоги могут стать значимой частью этого мнения при одном условии: они должны иметь авторитет в глазах собственных детей.

***Воспитание детей – это трудное искусство.***Гораздо проще обеспечивать их материальное благополучие: одежду, вкусную еду, красивые игрушки, компьютер, чем учить общаться и дружить с другими людьми – сверстниками, младшими и старшими.  
**Невозможно понимать друг друга, если:**

* Нет общения, общих интересов
* Нет интереса к успехам друг друга, признания побед и поддержки при поражении
* Нет ежедневного живого контакта между детьми и взрослыми
* Не признаются и не соблюдаются права детей и подростков
* Взрослые стараются опекать детей или подростков до такой степени, что лишают их возможности решать что-либо самостоятельно

***Только в случае, если вы смогли завоевать авторитет у своего ребёнка, ваше мнение, в том числе об употреблении наркотиков, будет для него значимее, чем мнение его сверстников или кого-то ещё.  
Часто причиной обращения подростков к наркотикам является отсутствие умения справляться со стрессовыми, эмоциональными и физическими нагрузками,*** которые особенно возрастают у обучающихся старших классов. Развитие у ребёнка этих навыков необходимо начинать с самого раннего детства. В этом родители и педагоги могут найти поддержку и помощь у наркологов, психиатров и психологов. Они могут дать консультацию, обеспечить необходимой информацией о психогигиене, о том как можно помочь детям справиться со стрессами и нагрузками.  
В настоящее время сформировать у ребёнка негативное отношение к употреблению наркотиков и алкоголя, научить его противостоять физическим и психическим нагрузкам, выработать у его стойкое мнение о том,***что будущее за здоровыми, высокообразованными людьми,***- это многое, но не всё. Необходимо дать ребёнку или подростку возможность действовать.   
***Возможность действовать*** – это стимуляция и поддержка взрослыми реализации интересов подростка, в том числе и материально-деятельная: занятие искусством, спортом, науками, трудом.   
Для того чтобы уберечь детей от употребления наркотических веществ, также необходимо знать о первых признаках болезни и появления зависимости.

***На что в первую очередь нужно обратить внимание?***  
Если налицо 10 и более признаков, особенно пункты 29, 33, 34, то есть все основания задуматься: вероятно, наркотики уже в вашем доме.

1. Частые, но короткие и туманные телефонные разговоры с одним и тем же узким кругом приятелей. Так происходит выяснение, сколько у кого денег, есть ли надежда достать ещё.
2. Резкое снижение успеваемости.
3. Неспособность внятно ответить на вопрос: что нового было сегодня в школе.
4. Потеря интереса к старым увлечениям – спорту, коллекционированию, чтению, музыке.
5. Участившиеся прогулы занятий.
6. Возвращение с дискотеки, вечеринки или после другого развлечения в странном состоянии.
7. Различного рода противоправные действия.
8. Кражи вне дома.
9. Пропажа из дома денег, ценностей, книг, одежды, радиоаппаратуры.
10. Участившееся выпрашивание денег у родственников.
11. Наличие значительных денежных сумм без объяснения причины их появления.
12. Частые резкие и непредсказуемые (без видимых причин) смены настроения.
13. Раздражительность, нигилизм, агрессивно-критическкое отношение к обычным ситуациям и событиям.
14. Самоизоляция в семье: ребёнок избегает родителей, по телефону отвечает украдкой, избегает участия в семейных делах.
15. Скрытность, уединённость, невесёлая задумчивость.
16. Уход в весьма длительное прослушивание музыки или, наоборот отход от привычки слушать музыку.
17. Нарастающая лживость.
18. Потеря энтузиазма, безразличие, безынициативность («потухшие глаза»).
19. Высказывание о бессмысленности жизни или «живи быстро, умри молодым».
20. Интерес к разговорам о наркотиках.
21. Общие психические изменения: потеря памяти, неспособность мыслить логически, объяснять свои поступки и их причины.
22. Похудание с возможной потерей аппетита.
23. Неряшливость. Отказ от утреннего туалета. Незаинтересованность в смене одежды. Могут появиться татуировки и рисунки на руках.
24. Нежелание заводить новых друзей («мне они не интересны»).
25. Резкое повышение хитрости и изворотливости.
26. Внешний вид нездорового человека, бледность, отёчность. Покраснение глазных яблок, коричневый налёт на языке.
27. Бессонница, быстрая повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью.
28. Следы уколов – маленькие красные точки, как правило, в районе вен, особенно на руках.
29. Частые синяки, порезы, ожоги от сигарет в районе вен на руках, не находящие удовлетворительного объяснения («просто упал, сам не знаю, откуда»).
30. Убеждённое отстаивание свободы употреблять наркотики.
31. Странные «посторонние» запахи от волос и одежды.
32. Чрезмерно расширенные или суженные зрачки (например, героин сужает, а «винт» и кокаин расширяют зрачки – эффект вытаращенных глаз). Для правильной оценки нужно помнить, что размеры зрачка у разных людей индивидуальны – у одних больше, у других меньше, кроме того, они зависят от уровня освещённости. Поэтому необходимо определить и запомнить естественный размер зрачков при стабильном освещении. Плохим признаком является отсутствие заметной реакции зрачка (сужение-расширение) при резкой смене освещённости. Попросите посмотреть прямо на лампу и тут же отвести глаза в сторону – реагирует ли зрачок. Однако, насколько это возможно, избегайте конфликтов при этой неприятной проверке, постарайтесь убедить, что хотите помочь.
33. Наличие шприцев, игл, закопченных ложек или посуды, флаконов марганцово-кислого калия, уксусной кислоты, ацетона, кристаллического йода, красного фосфора, щелочей, растворителей, неизвестных вам таблеток, порошков, соломки, трав и почего, особенно когда всё это прячется в укромных местах.
34. Ночные отсутствия.

При выявлении этих призраков необходимо обратиться к врачу-наркологу за консультацией и информацией о возможной медицинской и психо- социальной помощью для наркозависимых. Опираясь на опыт, можно отметить: родители и педагоги замечают, что подросток употребляет наркотики, через несколько месяцев или лет. К тому же первая реакция обычно связана с запугиванием подростка и попыткой скрыть происходящее от окружающих, что обычно ещё больше усугубляет ситуацию.   
При выявлении употребления наркотиков подростком убедите его в том, что ему нужна дополнительная информация о действии наркотиков на организм, о возможности перестать употреблять их, помощь и консультация специалиста.

***Сделайте это тактично, как важный мотив , для него должно звучать, что вы его любите и хотите помочь.***

