**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Уважаемые родители!**

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

Мы видим неуклонное омоложение наркомании, впервые подростки начинают употреблять наркотические средства и психотропные вещества в возрасте от 14-15лет. Иногда - и раньше.

Основными причинами потребления несовершеннолетними наркотиков могут являться: употребление их ради так называемого «любопытства»; желание казаться более взрослым или быть похожим 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 ребенка не только от употребления наркотиков, но и спиртных напитков.

 **Рекомендации.**

В первую очередь между родителями и ребенком должны выстроиться доверительные отношения, несмотря на занятость и усталость после работы, необходимо ежедневно общаться с ребенком, 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 ребенку? .

Постарайтесь выслушивать друг друга, а именно точку зрения ребенка, не подвергать её жесткой 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 ребенку,, 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 свободного времени с ребенком.

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, иным способом устраивать с ребенком совместный досуг. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от наркотиков и спиртных напитков. Поддерживая его увлечения. Вы делаете очень важный шаг в предупреждении их употребления. Дружите с его друзьями.

Помните, что ваш ребенок уникален. При этом, любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Помогайте своему ребенку 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).

**Симптомы употребления подростками 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 все 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 и внимания,

 - уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам;

 - болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;

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

 - снижение успеваемости в школе;

 - 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 (особенно на венах), порезы, синяки;
* бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;
* закопченные ложки, фольга;
* капсулы, пузырьки, жестяные банки;

- пластиковые бутылки с прожженными отверстиями

(употребление наркотического средства - «гашиш», либо с прозрачной жидкостью без запаха (употребление психотропного вещества - «натрий оксибутират»).

* пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
* папиросы в пачках из-под сигарет.

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

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