**Памятка родителям**

**по профилактике и предупреждению употребления несовершеннолетними наркотических и других психоактивных веществ**

Последние годы для России употребление несовершеннолетними наркотических и других психоактвных 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 14-25 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.).

**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.

· Постарайтесь выслушивать друг друга, а именно точку зрения ребенка, не подвергать ее 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.

· По возможности старайтесь как можно больше проводить времени с ребенком.

· 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.

**Симптомы употребления наркотических веществ**

Определить, употребляет ли Ваш ребенок наркотики или нет, достаточно сложно, особенно, если ребенок 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, 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 учебе;

- постоянные просьбы дать денег;

- пропажа из дома ценностей;

**Советы родителям по снижению риска употребления наркотиков подростком:**

1. Не паникуйте, даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это ещё не означает, что теперь ребёнок неминуемо станет наркоманом. Часто подростка вынуждают принять наркотик под давлением. Постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.

2. Сохраните доверие, Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнёт подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно для вашего ребёнка это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы поговорить с ним на равных, обратиться к взрослой его личности. Возможно, что наркотик для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

3. Оказывайте поддержку, «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я всё же люблю тебя» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом. Как бы ни было трудно, очень важно, чтобы родители беседовали с детьми о наркотиках, последствиях их употребления. Родители знают своих детей лучше, чем кто-либо. Помните, что сильнее всего на подростка будет действовать ваш личный пример. Подумайте о своём собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарств.

4. Обратитесь к специалисту, если вы убедились, что подросток не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах ему помочь, обратитесь к квалифицированным специалистам: наркологам, психологам и другим специалистам, которыми будет оказана необходимая консультативная и лечебно-реабилитационная помощь.

ТЕЛЕФОНЫ «Горячей линии»

8-800-2000-122 - служба экстренной психологической помощи для детей, подростков и их родителей.

8–800–3333–118 - «Урал без наркотиков»

(34376) 5-72-20 - ОМВД России по Богдановичскому району

**ПОМНИТЕ: ВЫ НЕ ОДНИ!**