

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

### *Почему подростки начинают пробовать наркотики?*

- возможно, это выражение внутреннего протеста;
- может, это знак принадлежности к *определенной* группе;
- это риск, а потому интересно;
- это приносит приятные ощущения;
- это помогает чувствовать себя взрослым;
- это помогает забыть о проблемах;
- он не умеет говорить «нет».

### *Если вы подозреваете, что подросток склонен к употреблению наркотиков или употребляет наркотики:*

- Не читайте мораль.
- Ни в коем случае не угрожайте и не наказывайте их.
- Разговаривайте с детьми. Если вы не общаетесь, значит, отдаляетесь друг от друга.
- Умейте слушать – внимательно, с пониманием, не перебивая и не настаивая на своем.
- Рассказывайте им о себе. Пусть ваши дети знают, что вы готовы поделиться с ними, а не уходите в себя.
- Будьте рядом – важно, чтобы подростки понимали, что дверь к вам открыта, и всегда есть возможность побыть и поговорить с вами.
- Будьте тверды и последовательны. Не выставляйте условий, которые не можете выполнить. Ребенок должен знать, чего от вас ожидать.
- Старайтесь делать все вместе. Планируйте общие интересные дела. Нужно как можно активнее развивать интересы подростка, чтобы дать им альтернативу, если вдруг им предстоит сделать выбор, где одним из предложенных вариантов будет наркотик.
- Общайтесь с их друзьями. Подросток ведет себя по-другому, находясь под влиянием окружения.
- Не запугивайте. Ребенок может перестать вам доверять.
- Не подавляйте волю подростков. Предоставьте им выбор в принятии решения. Давайте им возможность отстаивать свое мнение. Они должны научиться говорить «нет». И вы должны помочь им в этом.
- Помните, что дети нуждаются в вашей поддержке. Помогите поверить им в свои силы.

### *Признаки употребления наркотических веществ:*

Наркомания является быстро прогрессирующим заболеванием, поэтому, чем раньше вы обнаружите, что ребенок употребляет наркотики, тем эффективнее и быстрее ему можно будет помочь. Но распознать наркомана (особенно с небольшим стажем) чрезвычайно трудно. К тому же многие наркоманы используют инсулиновые иглы, не оставляющие следов от укола.

**Когда же стоит бить тревогу? Когда для этого есть серьезные основания?**

### ***Признаки, которые должны насторожить взрослых:***

- бледность кожи;
- расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза;
- замедленная речь;
- частые простуды;
- плохая координация движений;
- следы от уколов, порезы, синяки;
- свернутые в трубочку бумажки, фольга;
- маленькие ложечки, капсулы, пузырьки, неизвестные таблетки, порошки.

### ***Изменения в поведении:***

- нарастающее безразличие, высказывания о бессмыслии жизни;
- уход из дома и прогулы в школе;
- ухудшение памяти, падение успеваемости;
- невозможность сосредоточиться;
- бессонница, чередующаяся с сонливостью;
- болезненная реакция на критику, агрессивность;
- частая и резкая смена настроения;
- необычные просьбы дать денег или появление сумм неизвестного происхождения;
- пропажа из дома ценностей, книг, одежды;
- частые необъяснимые телефонные звонки

***Вы должны знать***, что наиболее вероятный возраст вовлечения в наркотическую зависимость – 9-19 лет; наркотическая зависимость может наступить после 2-10 инъекций героина.

**Будьте внимательны к своим детям!**

