

## **Общие признаки употребления наркотиков:**

### **Внешние признаки:**

- бледность кожи;
- расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза;
- замедленная речь;
- плохая координация движений.

### **Поведенческие признаки:**

- увеличивающееся безразличие к происходящему рядом;
- уходы из дома и прогулы в школе;
- трудность в сосредоточенности, ухудшение памяти;
- неадекватная реакция на критику;
- частая и неожиданная смена настроения;
- необычные просьбы дать денег;
- пропажа из дома ценностей, одежды и других вещей;
- частые и необъяснимые телефонные звонки;
- появление новых подозрительных друзей;
- потеря аппетита, похудение, иногда чрезмерное потребление пищи;
- хронический кашель.

### **Признаки-улики:**

- следы уколов;
- порезы;
- синяки;
- свёрнутые в трубочку бумажки, маленькие ложечки, капсулы, бутылки, пузырьки.

### **Наркозависимость выражается также:**

- в нарушении сна;
- мышечных и суставных болях;

- нестабильном артериальном давлении;
- сухости во рту;
- похудении;
- нарушение защитных свойств организма и др.

## **Что делать, если это произошло - ваш ребёнок употребляет наркотики?**

- Прежде всего, попробуйте выяснить:
  - всё о приёме наркотиков вашим ребёнком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями, степень тяги, осознание и неосознание опасности;
  - всё о том обществе или компании, где ребёнок оказался втянутым в наркотики.
- Обратитесь за помощью в Кизисный центр (телефон доверия)
- Ни в коем случае не ругайте, не угрожайте, не бейте!
- Исправить ситуацию можно, только если вы отнесётесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как вы раньше относились к другим неприятностям.
- Меньше говорите - больше делайте. Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания "посадить" ребёнка, "сдать" его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению.
- Не допускайте "самолечения". Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения.
- Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Берегите собственные силы, они вам ещё пригодятся. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности, корни болезнимогут находиться намного глубже. Если состояние здоровья или поведение ребёнка доказывают, что он принимает наркотики регулярно, значит, пришло время решительных действий.

## **Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребёнком**

*Как при любой болезни, при соблюдении определённых профилактических мер можно уберечь ребёнка от потребления табака, алкоголя и наркотиков.*

### **1. Общайтесь друг с другом**

Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его общаться с другими людьми, которые могли бы с ним поговорить.

### **2. Выслушивайте друг друга**

Умение слушать - основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребёнку;

- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам, не споря с ним.

Поощряя ребёнка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или "Что ты об этом думаешь?"

### **3. Ставьте себя на его место**

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребёнок чувствовал, что вам это интересно, что происходит. Если Вам удастся стать своему ребёнку другом, вы будете самым счастливым родителем!

### **4. Проведите время вместе**

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать совместный досуг или вашу совместную деятельность. Для ребёнка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживайте его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении их употребления.

### **5. Дружите с его друзьями**

Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того, в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Поэтому важно в этот период - постарайтесь принять участие в организации досуга друзей своего ребёнка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путём внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажите помощь не только другим детям, но в первую очередь - своему ребёнку.

### **6. Помните, что ваш ребёнок уникален**

Любой ребёнок хочет чувствовать себя значимым, особенным, нужным. Когда ребёнок чувствует, что достиг чего-то, и вырадуется его достижениям, повышается уровень его самооценки. Но не стоит забывать и о том, что ребёнку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал и порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений! Нужно время от времени распоряжаться собой полностью - т.е. нужна доля свободы. Без неё - задохнётся дух.

### **7. Подавайте пример**

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей даёт повод обвинять вас в неискренности, в "двойной морали". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этому - и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребёнке, а не в себе!