**Рекомендации для  родителей по тактике реагирования на ситуацию потребления психоактивных веществ**

 Наркомания является быстропрогрессирующим 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.

**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».

**Признаки употребления наркотических веществ:**

- 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.

**Признаки употребления наиболее распространенных психоактивных веществ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Вид ПАВ*** | ***Прямые признаки употребления*** | ***Косвенные признаки употребления*** |
| ***Действие на человека*** | ***Поведение*** |
| Марихуана, «Спайс» | Покраснение лица, глаз расширенные зрачки, сухость во рту, повышение артериального давления, учащение пульса, повышенный аппетит, жажда, тяга к сладкому | Приступы смеха, веселости, которые могут сменяться тревогой, испугом, выраженная потребность двигаться, ощущение «невесомости», неудержимая болтливость, изменение восприятия пространства, времени, звука, цвета | Наличие окурков, свернутых вручную, тяжелый травяной «запах» от одежды, частые резкие, непредсказуемые смены настроения |
| Мак, героин, кодеин, дезоморфин | Бледность кожных покровов, резкое сужение зрачков, реакция на свет слабая, пониженное артериальное давление | Оживление или заторможенность (полуприкрытые веки, неподвижность, «клюют носом», не реагируют на внешние раздражители), «поза эмбриона», нарушение сна (отсутствие сна ночью, долгий сон утром) | Следы от уколов на руках, кистях, ногах,  наличие шприцов, игл, закопченных ложек, прожженная сигаретами одежда, темные очки, одежда с длинными рукавами, похудание, неряшливость, внешний вид нездорового человека, пропажа денег, ценностей, потеря прежних интересов, перепады настроения, различного рода противоправные действия, лживость |
| Амфетамин, кокаин | Бледные кончик и крылья носа и слизистых, иногда покраснение лица, расширенные зрачки, воспаление конъюнктивы, повышение артериального давления, учащенный пульс, повышенная температура, повышенный аппетит | Состояние повышенной активности, самоуверенности, оживление, быстрая речь,  маниакальность, гневливость | Наличие пакетиков с остатками белого порошка, бессонница, повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой активностью, частые резкие, непредсказуемые смены настроения. |
| Экстази | Покраснение лица, глаз расширенные зрачки,  повышение артериального давления, учащение пульса, повышенный аппетит, повышение температуры, потливость, нарушение сердечного ритма, отсутствие аппетита | Состояние безмятежного счастья, чувство эмоциональной близости и  любви к окружающим, повышенная активность, потребность постоянно двигаться | Наличие разноцветных таблеток или капсул, во время «кайфа» потребление большого количества жидкости, беспричинная депрессия, нарушение сна |

**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.**