

Памятка для родителей по профилактике наркозависимости у детей и подростков

Заметили ли вы у ребенка:

1. Снижение успеваемости в школе в течение учебного года;
2. Неспособность рассказать о том, как протекает школьная жизнь;
3. Потерю интереса к спортивным и другим внеклассным мероприятиям;
4. Зачастую непредсказуемую смену настроения;
5. Синяки, порезы, которые он не может объяснить;
6. Частые простудные заболевания;
7. Потерю аппетита, резкое похудение;
8. Понижение настроения, негативизм, критическое отношение к обычным вещам и событиям;
9. Самоизоляция, отсутствие интереса к семейным делам;
10. Скрытность, уединенность, задумчивость, длительное прослушивание музыки;
11. Частое выпрашивание у вас или у родственников денег;
12. Позиция самозащиты в разговоре об особенностях поведения;
13. Гнев, агрессивность, вспыльчивость по пустякам;
14. Нарастающее безразличие к окружающему, потерю энтузиазма;
15. Поздние приходы домой и попытки незаметно попасть в свою комнату;
16. Татуировку, следы ожогов сигаретой, порезы на предплечьях;
17. Не знакомит вас со своими друзьями, пытается всячески этого избежать;
18. Поздно засыпает, поздно просыпается, может не спать всю ночь. Бессонница и повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергией.
19. Нарушение памяти, неспособность мыслить логически;
20. Отказ от утреннего туалета, незаинтересованность в смене одежды и т.п.;
21. Нарастающая лживость;
22. Чрезмерно расширенные или суженные зрачки (независимо от интенсивности освещения);
23. Значительные суммы денег без известного источника дохода;
24. Сладковатый запах от одежды;
25. Наличие шприца, игл, закопченной посуды, марганца, уксусной кислоты, ацетона, растворителей;

26. Наличие неизвестных таблеток, порошков, соломы, травы, особенно если он их скрывает;
27. Состояние опьянения без запаха спиртного;
28. Покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке, следы от укусов на теле.

Если вы обнаружили...

...*два* из перечисленных признака (из первых 10 вопросов), **НАСТОРОЖИТЕСЬ!** Вашему ребёнку не хватает поддержки и любви.

...*три* признака, **ОБЕСПОКОЙТЕСЬ!** Скорее всего, вашему ребенку, а, возможно, и всей семье нужна консультация и помощь грамотного психолога.

...*пять* и более признаков, **СИГНАЛ ТРЕВОГИ!** Срочно обратитесь к специалисту.

Если ребенок признался, что дальше...

1. Постарайтесь сохранить спокойствие. Не кричите и не устраивайте истерик. Ребёнку было сложно сделать подобное признание, он ждет понимания и поддержки.
2. Поблагодарите ребенка за доверие. Четко обозначьте свою позицию: «Я люблю и принимаю тебя, но я не принимаю употребление наркотиков».
3. Узнайте, как долго, в каких количествах и какие вещества принимал ребенок. Что он получает от их употребления? Это должна быть беседа, а не допрос.
4. После разговора позвоните на телефон «горячей линии», объясните ситуацию, запишите рекомендации.
5. Будьте готовы, что ребенок будет всячески преуменьшать проблему и перекладывать вину на других. Не потакайте, объясните, что это его ответственность.
6. Пройдите обследование, экспресс-тесты продаются в аптеках. Сдайте кровь. Определить, сформировалась ли зависимость, может **только специалист**. Примите необходимость лечения.
7. Помните! Детоксикация и снятие химической зависимости - это только подготовка к лечению. Далее необходим курс реабилитации.