**Памятка для родителей**

**по раннему выявлению употребления психоактивных веществ.**

**Уважаемые родители!**

***Вы, безусловно, — самый близкий и значимый для ребенка человек Вы стремитесь быть успешным родителем Вы испытываете тревогу и беспокойство за будущее и настоящее своего ребенка.***

***Это - здоровые эмоции, они заставляют действовать, своевременно прояснять то, что Вас беспокоит.***

Одной из главных угроз национальной безопасности в сфере здравоохранения и здоровья нации является массовое распространение наркомании, повышение доступности психоактивных и психотропных веществ. Основным методом решения данной проблемы является нацеленность государственной политики Российской Федерации на профилактику употребления психоактивных веществ и предотвращение роста уровня социально-опасных явлений.

Проблема наркомании ежедневно охватывает десятки семей и от этого никто не застрахован. Риск попасть в зависимость постоянно растет: появляются новые виды наркотиков. Причины употребления наркотиков в молодежной среде, как правило, вызваны с отсутствием у подростка сил справиться с имеющимися проблемами, трудностями в учебе, непониманием со стороны родителей, отсутствием друзей, постоянных интересов, увлечений. Именно поэтому, уважаемые родители, вы всегда должны быть внимательны , вооружившись знаниями, которые помогут своевременно оказать необходимую помощь и предотвратить беду.

***Вы можете заподозрить потребление Вашим ребенком наркотиков, если замечаете:***

Поведенческие признаки употребления наркотиков

- нарастающая скрытность ребенка, часто ловите его на вранье, изворотливость, лживость, уход от ответов на прямые вопросы;

- сонливость или, наоборот, бессонница;

- снижение интереса к учебе, увлечениям, к проблемам семьи;

- ухудшение памяти и внимания, снижение успеваемости;

- увеличение финансовых запросов, пропадание из дома денег или ценных вещей;

- появление новых подозрительных друзей;

- появление неопрятности во внешнем виде, склонность к прослушиванию специфической музыки;

- изменение настроения ребенка по непонятным причинам, появление болезненной реакции на критику;

- появление следов инъекций (т.е. уколов) по ходу вен на руках, ношение одежды только с длинными рукавами независимо от погоды и обстановки;

- обнаружение у ребенка шприца, какой-нибудь сушеной травы, непонятного порошка, таблеток, бумажек, а иногда и денежных купюр, свернутых в трубочки, закопченных ложек, капсул, жестяных банок, пачек лекарств снотворного или успокоительного действия.

Физиологические признаки употребления наркотиков:

- бледность или покраснение кожи;

- расширенные или суженные зрачки; покрасневшие или мутные глаза;

- несвязная, замедленная или ускоренная речь;

- потеря аппетита, похудение, а иногда - чрезмерное употребление пищи;

- хронический кашель;

- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);

- резкие скачки артериального давления;

- расстройство желудочно-кишечного тракта.

Признаки наркотического опьянения:

- напоминает алкогольное, но без характерного запаха алкоголя изо рта;

- состояние эйфории, т.е. приподнятое настроение, безмятежное блаженство в сочетании с замедлением или ускорением мышления, оживленность, общительность, болтливость, назойливость;

- возникновение сексуального возбуждения, внезапно сменяющееся недовольством;

- заторможенность мыслительных и мышечно-мускульных реакций, опаздывание с выполнением команд, оцепенелость, вплоть до полного отключения, отсутствие реагирования на обращения;

- полная потеря сознания на длительное время при употреблении большой дозы наркотиков, появление расстройства координации движений, мелкое дрожание пальцев рук, пошатывание при ходьбе, резкие отклонения в сторону от направления движения, ярко выраженная мимика, смазанная, невнятная, замедленная, с внезапными остановками, непоследовательная речь, излишняя жестикуляция;

- обвисшие губы, полузакрытые веки, расширенные зрачки независимо от освещения, повышенная потливость, учащение пульса, появление бледности или покраснения лица; по окончании действия препаратов – вялость, малоподвижность, безразличие к окружающему, пребывание в дремотном, заторможенном состоянии или впадение в глубокий сон.

***Последовательность действий при подозрении ребенка в употреблении наркотиков:***

1. Узнайте как можно больше сведений о действиях, последствиях различных психоактивных веществ. Обладая этими сведениями, будьте внимательны, не обнаруживаете ли Вы признаки, указывающие на то, что Ваш ребёнок употребляет наркотики. Если Ваши предположения подтвердились, не притворяйтесь, что всё в порядке.

2. Не поддавайтесь панике. Найдите в себе силы для решения ситуации. Криком на ребенка, битьем, угрозами Вы ничего не добьетесь. Найдите смелость сказать ему о своих подозрениях прямо такими словами: «Мне кажется, что ты принимаешь наркотики».

3. Не настраивайтесь на лёгкую победу. Скорее всего, Вы даже не дождётесь честного признания. Наркоманию (как и алкоголизм) называют «болезнью отрицания», потому что заболевший человек даже самому себе не признаётся в своей зависимости, ему всегда кажется, что стоит только захотеть – и он сможет отказаться от привычки.

4.Наберитесь терпения и постарайтесь понять, что ребёнок повзрослел и он вовсе не Ваша собственность, поэтому вправе жить так, как хочет, и самостоятельно выбирать – употреблять ему наркотики или нет. Другое дело, что Вы просто обязаны, сказать ему, что не одобряете этот выбор, и сделать всё, чтобы он имел полную информацию о том, что его ждёт в будущем, какие необратимые процессы будут происходить в организме, если отказаться от лечения. Постарайтесь понять, что не в Ваших силах всё изменить сию минуту. Самое сложное – признать, что Ваш ребёнок всё равно будет делать то, что считает нужным. Но при этом он должен знать, что ответственность за свой образ жизни (и за последствия своей болезни) он несёт самостоятельно.

5.Не пытайтесь бороться в одиночку – обычно это бесполезно, не делайте из этой болезни семейной тайны, обязательно обратитесь за помощью к специалистам!!!

Большинство консультантов и психологов уверены, что лечение нужно начинать с близких. Речь здесь идёт далеко не о медикаментозном лечении. Речь о духовном самосовершенствовании.

Помните! Определить, сформировалась зависимость или нет, может только специалист. Не делайте скоропостижных выводов и не отчаивайтесь.

* Получить консультацию психиатра-нарколога, клинического психолога, пройти дополнительное обследование Вы и Ваш ребенок могут:

**КОГБУЗ** «**Кировский** **областной** **наркологический** **диспансер**». Адрес: **Киров**, **Студенческий** **проезд**, **7**.

Телефон: (8332) 52-66-62.

Режим работы **наркологического** **диспансера**:

Понедельник 08:00 до 20:00

Вторник 08:00 до 20:00

Среда 08:00 до 20:00

Четверг 08:00 до 20:00 Пятница 08:00 до 20:00

Суббота 08:00 до 14:00

Воскресенье Выходной.