**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Уважаемые родители!**

 Научные исследования показали, что постоянное доверительное общение родителей с детьми является наиболее эффективным способом профилактики злоупотребления наркотиками. Никогда не бывает слишком рано или слишком поздно для того, чтобы поговорить со своим ребенком о риске, связанном с употреблением наркотиков.  
Родители, знайте, что беспокоит Ваших детей, **не оставляйте их без внимания!**  
   
**Если Вы заметили у Вашего сына или дочери изменения в привычном поведении:**

* снижается успеваемость, увеличивается количество прогулов, отмечается плохое поведение;
* пропадает интерес к обычным развлечениям, привычному для них времяпровождению, спорту, любимым занятиям;
* ребенок периодически очень много ест или совсем теряет аппетит, много спит или перестает спать;
* меняет круг друзей или начинает общаться с ребятами и взрослыми, о которых известно, что они употребляют наркотики;
* устает, переутомляется, уходит в себя, возникает нервозность, агрессивность, невнимательность, появляются перепады настроения;
* стремится все закрыть на ключ: комнату, ящики письменного стола, шкатулки и т.п.;
* постоянно «теряет» личные вещи (при этом из дома тоже могут пропадать вещи);
* появляется повышенный и необычный интерес к медицинской литературе, фармакологии и домашней аптечке;
* на теле появляются следы то инъекций, высыпания и расчесы.

**Если Вы обнаружили в своем доме:**

* бумажки для самостоятельного скручивания сигарет или пачки сигарет, папиросы, трубки и пинцеты, фильтры и проволочки для чистки трубки – все это применяется при употреблении марихуаны;
* зеркальце или стеклышко, маленькие бутылочки из-под лекарств, которые используются при употреблении кокаина;
* носки и тряпочки, пахнущие толуолом; жестяные банки и пустые тюбики из-под клея, бензина, нитрокраски, пустые баллончики из-под лака для волос; бумажные или пластиковые пакеты, пропитанные химическими запахами, которые остаются после употребления  летучих ингалянтов;
* шприцы, закопченные ложки, фольга, старые пластиковые карточки, куски ваты, необходимые для внутривенного употребления героина или анаболических стероидов (лекарственные вещества, стимулирующие синтез белка и вводимые в организм для увеличения массы мышц и общей массы тела),

то это значит, что у Вашего ребенка **появились серьезные проблемы!**   
**Что делать, если это случилось?**

Если вы выяснили, что ваш ребенок употребляет наркотические вещества или только подозрение- не паникуйте. Сделайте самое необходимое:

* Проанализируйте факты, но не сообщайте их случайным людям.
* Быстрее **обратитесь к специалистам-наркологам** за консультацией и необходимым лечением.
* Помните, что возможно анонимное консультирование родителей со специалистами без ребенка.
* Не обвиняйте, а понимайте ребенка. Не время для разборок, кто виноват. Не обвиняйте ни его, ни себя, это лишь повредит спасению.
* **Соберите максимум информации.**

Все о приеме наркотиков вашим ребенком: что принимал (принимает), сколько, как часто.

Все о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в употребление наркотиков.

Все о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку. Расспрашивайте друзей и знакомых. Не стесняйтесь, не бойтесь обращаться за помощью. Но ни к кому попало!

Не рассчитывайте, что победите наркоманию лишь собственными усилиями.

**Будьте тверды.** Не отступайте. Начинайте решительно действовать с поддержкой тех, кто может вразумить и помочь- наркологи, психиатры, милиция, телефон доверия.

**Помните!** Наркомания возникает не сразу. Она развивается в течение одного-трех месяцев. В это время ваш ребенок еще не ежедневно принимает наркотики, и если вы это вовремя заметите и обратитесь за помощью, болезнь можно будет остановить.

**Советы родителям**

* **Постоянно общайтесь с ребенком.** Если вы будете общаться с детьми как с лучшими друзьями, то ваши отношения могут значительно улучшиться.

**Будьте готовы говорить с ребенком тогда, когда ему это необходимо!** Пусть для него станет очевидным тот факт, что его любят, ценят, уважают и поддерживают в трудную минуту.

* **Проводите время вместе.** Очень важно устраивать с ребенком совместный досуг. Это может быть поход на стадион или просто прогулка, совместный просмотр телевизора, чаепитие.
* **Общайтесь с его друзьями.** Друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка.
* **Подавайте пример своими поступками**, а не нравоучительными лекциями.
* **Любите ребенка таким, какой он есть** – попытка переделать его «под себя» приведет к разрыву отношений.
* **Ограничивайте «свободу»**  временными рамками.
* **Внушайте ребенку опасность даже однократного употребления наркотиков.** Для этого в беседах с ребенком всегда сравнивайте наркоманию с такими опасными заболеваниями как СПИД, туберкулез, гепатит, которыми можно заболеть даже после однократного употребления. Это способствует формированию защитного рефлекса у детей.
* **Доверие и любовь важнее всего.** Старайтесь неустанно любыми слова и действиями доносить до своего ребенка:

- Я люблю тебя независимо ни от чего;

- Я не откажусь от тебя, не дам погибнуть.

**Знайте!** Существует около 50 причин, по которым подросток начинает прием наркотиков и есть три причины, которые могут остановить ребенка от приема наркотиков:

* Страх
* Положительный пример своих родителей, взаимопонимание в семье
* Положительный пример кумира

**Если вам необходима помощь, обращайтесь в подростковый кабинет Курганского областного наркологического диспансера**

**Адрес: ул. Советская 44, WWW.kond45.ru**

**Медицинский психолог, Важенина Наталья Петровна, ежедневно проводит консультирование с 8-00 до 11-00, кроме выходных (бесплатно, анонимно).**

**С вопросами можно обращаться по тел. 8-800-300-55-20, 42-54-54**