**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ, АЛКОГОЛИЗМА И ТОКСИКОМАНИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ.**

**Причины употребления ПАВ ребенком:** интерес, желание испытать неизвестные ощущения, желание быть принятым в определенную группу, желание «забыться» и удовлетвориться жизнью.

**Симптомы** в поведении ребенка, принимающего ПАВ:

- замедленные реакции, сонливость, невнятная речь, появление других интересов, снижение физической силы, трудоспособности, или повышенная активность, ухудшение координации, нарастающая слабость, агрессивность, бессмысленное выражение лица, зрачки глаз расширены, повышенный аппетит, слабо выраженные галлюцинации, повышенное артериальное давление, потеря болевых ощущений, ощущение неуязвимости.

**Внешние признаки:**

- нарочитость движений, провалы в памяти, запах табака (дыма), наличие спичек, зажигалок, табака в швах карманов, тюбиков клея, папиросной бумаги, белого кристаллического порошка, небольших камнеподобных кусков в стеклянных пузырьках или полиэтиленовых пакетиках, иглы или шприца для подкожных инъекций, обожженных крышек от бутылок или ложки, свечей, бритвенных лезвий, пожелтение пальцев, вид пьяного человека, красные отеки под глазами, сильный запах жженых листьев, мелкие семена в складках одежды и швах карманов, обесцвеченная кожа на пальцах.

**Что делать родителям:**

1. **Не паникуйте**. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это еще не означает, что теперь ваш ребенок неминуемо станет наркоманом. Часто подростка вынуждают принять ПАВ под давлением. Помните о том, что и многим взрослым людям приходилось употреблять наркотические средства (обезболивающие уколы, масочный наркоз). И постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.

2. **Сохраните доверие**. Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно для вашего ребенка это первое и последнее знакомство с психоактивным веществом. Будет лучше, если вы поговорите с ним на равных. Возможно, что наркотические и токсические вещества для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

3. **Оказывайте поддержку**. «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я все же люблю тебя» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом. Поощряйте интересы и увлечения ребенка, которые должны стать альтернативой наркотику, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И наконец, помните, что сильнее всего на подростка будет действовать ваш личный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым веществам (табак, алкоголь, лекарства).

4. **Необходимо совместно действовать родителям и школе**. Классный руководитель, социальный педагог, администрация всегда окажут помощь, консультацию, совет. В школе сложилась система работы по профилактике употребления ПАВ:

***- ежегодное тестирование учащихся на предмет употребления ПАВ;***

- ***профилактические беседы с учащимися*** ***на классных часах;***

***-инструктажи об ответственности и негативных последствиях употребления ПАВ;***

***- уроки – презентации на данную тему;***

***- просмотр и обсуждение документальных научных фильмов;***

***- встречи учащихся с медицинскими работниками, наркологом Ерошенко Ю.Г., инспектором ОПДН и др. правоохранительными работниками;***

***- пропаганда спорта и ЗОЖ, различные конкурсы и мероприятия с целью наполнения досуга учащихся общественно-полезными делами.***

Школа доводит до сведения ребят, что последствиями употребления наркотиков может быть следующее:

- человек рискует заразиться вирусным гепатитом и ВИЧ-инфекцией;

- происходит истощение нервной системы и психики;

- личность деградирует;

- разрушаются отношения с родителями, родными, друзьями, учителями;

- совершаются преступления;

- от наркоманов рождаются неполноценные дети (высокая вероятность врожденных дефектов);

- наступает преждевременная смерть;

- от наркотиков нельзя отказаться в любой момент;

- наркотики не помогут разрешить противоречия и жизненные проблемы,

 они только усугубляют их.

5. **Обратитесь к специалисту**, который окажет вам квалифицированную помощь. Не обязательно сразу к наркологу, лучше начать с психолога или психотерапевта. При этом важно избежать принуждения. Посоветуйтесь с разными врачами, выберите тот метод и того врача, который вызовет у вас доверие. Будьте готовы к тому, что спасение вашего подростка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий. В любом случае пускать ситуацию «на самотек» – значит заведомо смириться с потерей ребенка.

Не спешите сдаваться, ВЫХОД ЕСТЬ! ПОМНИТЕ, что ВЫ НЕ ОДНИ в решении этой проблемы!