**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

***«ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ»***

Вряд ли найдётся родитель, который захочет, чтобы его ребёнок употреблял наркотики и был зависим от них. Как уберечь сына или дочь от такой зависимости? Универсального рецепта, к сожалению, не существует, но некоторые советы дать можно.

**Когда можно заметить, что человек начал употребление наркотиков:**

* уходы из дома и прогулы в школе, институте по непонятным причинам;
* избегание контактов с домашними;
* снижение успеваемости в школе, институте;
* просьба дать денег на одну цель постоянно подменяется другой;
* из дома пропадают ценные вещи;
* часто звонят незнакомые люди;
* пребывание в ванной и туалете становится чрезмерно длительным;
* разговоры по телефону становятся насыщенными специфическим жаргоном;
* резко меняются музыкальные предпочтения;
* ухудшение памяти, невозможность сосредоточиться;
* бессонница сменяется сонливостью;
* частая и резкая смена настроения и активности;
* повышенная утомляемость сменяется неукротимой энергичностью;
* чрезмерная бледность кожи;
* расширенные или суженные в точку зрачки;
* покрасневшие веки и глаза;
* замедленная или резко ускоренная речь;
* время от времени наблюдаются быстро проходящие симптомы, похожие на простуду или грипп;
* расстроенная координация движения;
* следы от инъекций, порезы, синяки, инфильтраты и нарывы в местах инъекций;
* в одежде или доме появляются шприцы, непонятные порошки, маленькие коробочки, капсулы, бумажки свёрнутые в трубочку, обожженная металлическая посуда и ложки.

**Как же себя вести родителям, если ребёнок начал употребление наркотиков?**

**Чего не следует делать:** не впадать в панику, не читать нотаций, не угрожать, не запугивать, не демонстрировать чрезмерного волнения, не терять самообладание. Не требовать обещаний, «что это в последний раз». Не рассчитывать на полную искренность. Не ожидать немедленных изменений в поведении ребёнка. Не обвинять себя и окружающих. Не обещать применения нереальных мер.

**Что следует делать:** внимательно наблюдать, если не уверены – накапливать факты, обсудить их с ребёнком, обратиться к специалисту самостоятельно или вместе. Найти, что можно изменить в своём поведении, чтобы воздействовать на ситуацию. Постараться быть предельно внимательными и последовательными. Выяснить какие меры и виды лечения имеются в настоящее время. Привлечь к решению проблемы возможных союзников. Но в любом случае – болезнь легче и дешевле предупредить, чем лечить.

**За консультацией и лечением необходимо обратиться**

**в БУЗ ОО «Наркологический диспансер»**

**по адресу ул. Учебная 189**

**или по телефонам: 30-26-89, 57-24-17, 64-89-94, 24-68-71, 73-36-76, 41-25-41.**

Памятка для населения

***«10 способов сказать наркотикам НЕТ»***

**НАРКОМАНИЯ**– тяжелое заболевание, возникающее вследствие болезненного пристрастия к любому наркотическому веществу, развитие которого возможно даже при однократном употреблении наркотика. К сожалению, среди молодежи нередко бытует мнение: если пробовать наркотик только один раз, то в этом еще нет ничего страшного **– ЭТО ОПАСНОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ!**

Свойственное юности любопытство ловко используется опытными наркоманами и сбытчиками, которые подстрекают и затягивают новичков в свои сети, угощая дорогостоящими наркотиками. Эти люди прекрасно знают, что даже однократный прием наркотика может привести к рабской зависимости от него, превращая человека в марионетку. Мучительная зависимость от наркотика толкает человека на все – обман, воровство и даже убийство, - лишь бы добыть наркотик. Прием наркотика всегда приводит к изменению психики человека. Наркоманы становятся грубыми, эгоистичными. Исчезает интерес к прежним увлечениям, близким друзьям, родственникам. Среди тех, кто употребляет наркотики, отмечается очень высокая смертность. Связано это не только с истощением организма, но и частыми попытками самоубийства, передозировками наркотика и развитием целого ряда сопутствующих заболеваний.

**БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ**! Помните об ужасном обмане. Наркотики дорого стоят. Люди, распространяющие их, получают огромную прибыль, но продавцам нужны покупатели, нужны несчастные, привыкшие к наркотикам, готовые отдать любые деньги за одну дозу. В нашей стране, чтобы спасти людей от наркоманий, приняты жесткие меры. Предусмотрена административная и уголовная ответственность за хищение, хранение, распространение и потребление без назначения врача наркотиков. Наркоманы губят не только себя и своих близких, но и потомство, так как их дети рождаются с глубокими психическими и физическими нарушениями. Лечение наркомании следует начинать как можно раньше, так как в противном случае требуется огромные усилия медицинского персонала, самого больного, его родственников и близких и длительное время для возврата к жизни.

**ПОМНИТЕ!Наркомания – тяжелейшее заболевание, приводящее к серьезным расстройствам здоровья, инвалидности, распаду личности и смерти в молодом возрасте.**

**10 способов сказать наркотикам – НЕТ:**

1. **НЕТ - Это не для меня.**
2. **НЕТ - Не сегодня и не сейчас.**
3. **НЕТ - Есть другие увлечения.**
4. **НЕТ - Я в «завязке».**
5. **НЕТ - У меня и так «вагон» неприятностей.**
6. **НЕТ - У меня аллергия.**
7. **НЕТ - Мои «мозги» мне не лишние.**
8. **НЕТ - Я уже пробовал – мне не понравилось!**
9. **НЕТ - Я не хочу умственно отсталых детей.**
10. **НЕТ - Я не тороплюсь на тот свет!**

Причин для отказа от наркотиков – достаточно много, иногда можно и слукавить для пользы дела. **Поверьте, лучше получать положительные эмоции от спорта, успешной карьеры, образования, путешествия, семейных отношений, а для этого научитесь говорить - «НЕТ» и будьте здоровы!!!!**