**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

***«ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ»***

Вряд ли найдётся родитель, который захочет, чтобы его ребёнок употреблял наркотики и был зависим от них. Но 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 пароксизмами сна;
* 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.**