***Брошюра для родителей***

*В современном мире молодежь подвергается большому количеству рисков: это наркомания и алкоголизм, терроризм, тоталитарные религиозные секты, вовлечение подростков в деятельность экстремистских организаций, в совершение противоправных действий, преступлений и правонарушений. Из этих рисков проблема наркомании является одной из самых актуальных и распространенных. Между тем, в большинстве своем родители практически ничего не знают о проблемах наркомании, поэтому не могут вовремя определить, что ребенок начал интересоваться наркотическими веществами или употреблять их, не знают что делать, если подросток стал употреблять наркотики. Между тем, правильные действия родителей могут в значительной мере предотвратить вовлечение их детей в наркоманию.*

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТО БЫ РЕБЕНОК НЕ СТАЛ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ?**

Неправильно думать, что наркоманами становятся либо дети из асоциальных семей, либо дети состоятельных людей. Это зло может войти в каждый дом. Именно поэтому важно делать хотя бы элементарные и общеизвестные вещи, что бы уберечь ребенка от наркомании.

1.Максимально увеличить близкое эмоциональное общение с ребенком, дать ему понять, что он очень нужен родным, наладить эмоциональный доверительный контакт в семье.

2. Разъяснить все негативные последствия употребления наркотиков от медицинских до социально-правовых, подготовить ребенка к правильному поведению в случае, если ему будут предлагать наркотики (правильное поведение в данном случае только одно: отказываться от предложений бесплатно попробовать наркотики , а отказавшись от употребления наркотиков, покинуть людей, которые употребляют либо распространяют наркотики или компанию наркоманов, избегать общения с ними в дальнейшем, не вступать с ними в споры и разговоры о последствиях употребления наркотиков).

3. Постоянно следить за эмоциональным и физическим состоянием ребенка, что бы вовремя среагировать на их изменение, вовремя разобраться с причиной.

4. Максимально занять все свободное время подростка. Чем меньше неорганизованного времени у ребенка, тем меньше времени на всякие «глупости».

5. Крайне полезно отслеживать дружеские связи ребенка. Если он поддерживает общение с лицами и группами, употребляющими наркотические средства, то он с большой вероятностью в скором времени начнет употреблять психоактивные вещества. Если ребенок дружит с наркоманами, то целесообразно с целью разрыва этих приятельских связей на время вывезти ребенка из населенного пункта, где проживает семья, например в летний лагерь, к родственникам в деревню или другой город, и т.д.

**КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО РЕБЕНОК НАЧАЛ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ?**

К сожалению, современные родители, занятые целиком своими проблемами, не всегда обращают внимание на изменение поведения и внешнего вида своих детей. А ведь если проявить в этом вопросе должное внимание, можно своевременно определить, что ребенок начал интересоваться или употреблять наркотики, и вовремя обратиться за медицинской помощью, пока еще не сформировалась физическая и психическая зависимость.

Определить, что ребенок начал употреблять наркотики, можно по изменению поведения и по изменению внешнего вида и физических реакций. Если у близких возникает подозрение, что подросток находится в состоянии наркотического опьянения, т.е. при отсутствии запаха спиртного он выглядит нетрезвым, необходима срочная консультация врача-нарколога.

Надо обеспокоиться интересом ребенка к наркотикам, если у него произошли следующие изменения в поведении:

1.Неожиданное, резкое изменение поведения в школе, институте, на работе: беспричинные пропуски занятий, снижение успеваемости или работоспособности, прогулы. Это также может проявляться неожиданной и немотивированной грубостью, небрежностью в одежде, сонливостью днем, неусидчивостью или взбудораженностью на занятиях.

2. Активное стремление к контакту с лицами, имеющими отрицательную репутацию, к дружбе с лицами, про которых известно, что они могут употреблять или распространять наркотические средства.

3.Изменение поведения дома. Ничем не объяснимое позднее возвращение домой, часто в необычном состоянии, напоминающем алкогольное опьянение, но без запаха спиртного; трудное пробуждение по утрам.

4.Снижение социальной активности, потеря интереса к прежним увлечениям, появление немотивированной раздражительности, неоправданных вспышек агрессии, кражи вещей и денег из дома, утрата чувства ответственности.

5.Внезапный интерес к домашней аптечке, литературе по фармакологии, частое появление возле аптек и других медицинских учреждений, обнаружение у подростка облаток от медикаментов, таблеток, шприцев. Должны настораживать и регулярные манипуляции с лекарственными или иными веществами, которые подросток пытается скрыть от окружающих.

6. Участие в тайных сборищах групп подростков в различных укромных местах: летом в парках, на детских площадках, дачах; зимой на чердаках, в подвалах, лестничных клетках. Нелепое поведение группы, неадекватные взрывы смеха, общая эмоциональная возбужденность компании, немотивированная агрессивность. На этапе эпизодического употребления наркотиков или других одурманивающих веществ, опьянение ими обычно ярко выражено.

7. Внешний вид подростка. Обычно, больные наркоманией не следят за своим внешним видом, нередко, они выглядят санитарно запущенными, неопрятными, небрежными в одежде. Большинство больных выглядят старше своих лет: кожа сухая, дряблая. Волосы теряют блеск, становятся ломкими и тусклыми. Для больных наркоманией характерна бледность кожи, которая постепенно при длительном употреблении наркотиков приобретает желтушный оттенок. Мелкие травмы кожи – порезы, ссадины, заживают очень долго. При инъекционном введении наркотика, можно обнаружить следы уколов по ходу вен (в области локтевых сгибов, предплечьях, кистях, стопах, щиколотках и т.п.)

8. Употребление подростками слов из жаргона наркоманов, которые он раньше не употреблял.

9. Нахождение дома предметов, используемых наркоманами. При внутривенном приеме- использованные инсулиновые шприцы, закопченные столовые ложки, используемые для изготовления наркотика путем его нагревания в ложке. При курении марихуаны возможны находки дома пустых пластиковых бутылок с проплавленной дыркой в боку.

Эти признаки характерны, если подросток начал употреблять наркотические вещества где-то вне дома, но домой предпочитает появляться после прекращения действия наркотика.

Однако, в ходе формирования наркотической зависимости подросток все меньше обращает внимание на социальные связи, и может приходить домой в состоянии наркотического опьянения. **Действие наркотика может продолжаться от 20 минут до нескольких часов**. Надо обеспокоиться интересом ребенка к наркотикам, если у него наблюдаются следующее поведение и реакции организма:

1.Внешний вид и поведение. В той или иной мере они напоминают состояние алкогольного опьянения при отсутствии запаха алкоголя.

2.Изменение сознания различной глубины, начиная с легких степеней, когда человек похож на только что проснувшегося, до глубокого оглушения. Такое расстройство сознания отмечается при опьянении снотворно-седативными препаратами, летучими препаратами, летучими наркотическим веществами. Очень характерна поза человека, находящегося в состоянии сильного наркотического опьянения: малоподвижная, как бы обмякшая. В ответ на обращение к нему опьяневший бессмысленно улыбается, что-то невнятно бормочет или, напротив начинает раздражаться. При приеме крайне больших доз наркотических веществ происходит полное выключение сознания.

3. Изменение настроения: возникает расторможенность, беспричинное веселье, чрезмерная болтливость. Это повышенное настроение не соответствует ситуации, в которой находится опьяневший, так, например неадекватная смешливость или дурашливость при серьезном разговоре дома, в отделении милиции, со школьными учителями, начальством и т.д. Повышенное настроение по мере уменьшения глубины опьянения, сменяется подавленным, мрачным, тоскливым настроением, нередко со злобностью и агрессивностью к окружающим. Злоба и агрессивность чаще встречается при приеме снотворно-седативных препаратов, летучих наркотически действующих веществ.

4. Изменение двигательной активности: отмечается неусидчивость, повышенная жестикуляция. Например, опьяневший не может долго усидеть на стуле, он вскакивает, постоянно переступает ногами, руками трогает и передвигает различные предметы, лежащие на столе. Или же напротив, человек в состоянии наркотического опьянения вял, расслаблен, неподвижен, его тянет подремать. Он просит, чтобы окружающие оставили его в покое, и предоставленный самому себе может быстро погрузиться в сон.

5.Изменение координации движений: движения могут быть скованными или замедленными. При некоторых формах опьянения канабиоидами (марихуаной), снотворно-седативными препаратами движения становятся размашистыми, резкими, грубыми и неточными. Обычно в состоянии наркотического одурманивания отмечается неустойчивость при ходьбе, пошатывание из стороны в сторону; человек не может пройти по прямой линии. В стоячем и сидячем положении, особенно с закрытыми глазами, покачивает туловищем. Из рук опьяневшего падают предметы, наклонившись, чтобы поднять их, он может упасть сам. Опьяневший не в состоянии совершать движений, требующих большой точности, его руки и ноги постоянно подрагивают, в таком состоянии также резко меняется почерк.

6. Изменение речи: подчеркнутая выразительность речи отмечается при употреблении конопли и эфедрона. При других формах опьянения речь чаще всего замедлена, невнятна, с нечеткой артикуляцией, словно у человека «каша во рту».

7. Изменение цвета кожных покровов: при опьянении каннабиоидами (марихуаной), снотворно-седативными препаратами и летучими наркотическими веществами, лицо становится красным, отмечается покраснение белков глаз. При опьянении опиатами (героином) и эфедроном кожные покровы неестественно бледные. При большом стаже употребления этих наркотиков появляется желтушный или землистый оттенок кожи. Нередко в состоянии наркотического опьянения появляется отечность лица, особенно верхних век.

8. Изменение зрачков: при опьянении опиатами (героином) зрачки узкие, величиной со спичечную головку. При другом наркотическом опьянении, зрачки чаще расширены, реакция на яркий свет вялая, либо отсутствует. Также отмечается повышенный блеск глаз.

**ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ, ЧТО РЕБЕНОК СТАЛ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА?**

Очень часто родители, узнав, что их ребенок начал употреблять наркотические средства, на негативном эмоциональном фоне начинают действовать неправильно, что может только усугубить проблему и не привести к желаемому избавлению от наркотической зависимости.

Какие ошибки чаще всего допускают родители в данном случае, чего не нужно делать?

1.Не стоит устраивать скандал, оскорблять ребенка, т.к. это только оттолкнет его от родителей и, наоборот, заставит его искать поддержки у друзей, которые тоже могут употреблять наркотики. Правильнее попробовать наладить эмоциональный контакт, выстроить доверительные отношения.

2. Не стоит выгонять ребенка из дома или угрожать этим. Оставшись без места ночлега, не желая возвращаться домой, молодой человек, скорее всего, отправится либо к друзьям-наркоманам, либо в какой-либо наркопритон.

3.Нельзя бояться своевременного обращения к наркологу. Многие родители боятся, что ребенка поставят на учет в наркологический кабинети, это может повлиять негативным образом на его поступление на учебу или работу, получение автомобильных прав и т.д. Однако, несвоевременное обращение к наркологу приводит к невосполнимой потере времени, у ребенка за это время может сформироваться устойчивая зависимость, и меры, предпринятые позже, уже могут не принести положительного результата. Желание оградить ребенка от небольших неприятностей в виде отказа от приема на какую-либо работу или отказа от получения водительских прав, может привести к формированию стойкой наркозависимости, полной социальной дезадаптации, потере здоровья, а в тяжелых случаях- к смерти.

4. Не стоит бояться обращаться за помощью в различные организации, как государственные, так и общественные. Некоторые родители, боясь, что информация о том, что их ребенок начал употреблять наркотики, может стать известна окружающим или представителям организаций, занимающихся профилактикой наркомании, боясь «позора», затягивают с обращением за помощью. Стоит подумать: на одной чаше весов –«позор», а на другой- здоровье и жизнь ребенка.

5. Не нужно думать, что все как-нибудь само решится, проблема «рассосется» сама собой, что время вылечит. Как правило, лица, начавшие употреблять наркотики, самостоятельно не могут прекратить их употребление, поэтому без медицинской и психологической помощи, помощи близких с каждым днем все больше погружаются в пучину наркомании.