**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ. КАК МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО РЕБЕНОК НАЧАЛ ПРИНИМАТЬ НАРКОТИКИ?**

Прежде всего, необходимо понимать, что все ваши подозрения по отношению к сыну или дочери должны высказываться Вами тактично и разумно. Вы обязаны все взвесить, обсудить всей семьей и только в том случае, если не какой-то один, а практически все признаки измененного поведения появились в характере вашего ребенка, вы можете высказать в слух свои подозрения подростку.

**Какие же это признаки?**

1. Он (она) начал часто исчезать из дома. Причем, эти исчезновения либо просто никак не объясняются, либо объясняются с помощью бессмысленных отговорок. Ваша попытка объяснить, что вы волнуетесь и расспросить о том, где же все-таки находился Ваш ребенок, вызывает злость и вспышку раздражения.
2. Он (она) начал очень часто врать. Причем, эта ложь стала своеобразной. Подросток врет по любому поводу, не только по поводу своего отсутствия дома, но и по поводу дел в школе, в институте и т. д. Причем, врет он как - то лениво. Версия обманов либо абсолютно примитивны и однообразны, либо наоборот, слишком витиеваты и непонятны. Ваш ребенок перестал тратить усилия на то, чтобы ложь была похожа на правду.
3. За достаточно короткий промежуток времени у вашего сына (дочери), практически, полностью поменялся круг друзей. Появившихся у сына новых друзей Вы либо не видите вообще, либо они не приходят в гости, а «забегают на секундочку» о чем-то тихо пошептаться у двери. Появилось очень большое количество «таинственных» звонков и переговоров по телефону. Причем, Ваш ребенок, практически, не пытается объяснить, кто это звонил, а в тексте телефонных переговоров могут попадаться слэнговые словечки.
4. Вашего сына (дочь) полностью перестали интересовать семейные проблемы. Когда Вы рассказываете, например, о болезни или неприятности кого-то из близких, он только делает вид, что слушает. На самом деле думает о чем-то совершенно постороннем. Он изменился, стал по отношению к Вам более холодным, недоверчивым, «чужим».
5. Ребенок очень изменился. В основном в сторону ничем не объясняемой раздражительности, вспышек крика и истерик. Вы стали замечать, что у него внезапно и резко меняться настроение. Две минуты назад был веселый и жизнерадостный, очень коротко поговорил с кем-то по телефону — до вечера впал в мрачное расположение духа, разговаривает только междометиями и крайне раздраженно.
6. Он (она) потерял свои прежние интересы. Он (она) не читает книжек, почти не смотрит кино. Вы все чаще стали замечать, что он просто сидит с учебником, на самом деле даже не пытаясь делать уроки и готовиться к экзаменам.
7. У него изменился режим сна. Он может спать, не просыпаясь, целыми днями, а иногда Вы слышите как он почти всю ночь ходит по своей комнате и спотыкается о предметы.
8. У Вас в доме стали пропадать деньги или вещи. Эти неприятные события на первых порах могут происходить крайне редко. Однако, попытки «незаметно» что-то украсть встречаются очень часто.
9. Вам все чаще кажется, что он (она) возвращается домой с прогулки в состоянии опьянения. Координация движений слегка нарушена, взгляд отсутствующий, молодой человек вообще пытается спрятать глаза и быстро сбежать в свою комнату.

Еще раз хотим обратить Ваше внимание на то, что отдельные, описанные выше признаки могут быть симптомами различных психологических трудностей подросткового и юношеского возраста. В некоторых случаях так могут начинаться заболевания психики. Вы можете начинать всерьез думать о наркотиках, только если Вы твердо уверены, что у Вашего ребенка есть признаки, по крайней мере, восьми из девяти, описанных выше изменений поведения.

**Предметы, связанные с употреблением наркотика**

* Шприцы, иглы и упаковки от них;
* Вощёные бумажки; фольга;
* Закопченные столовые ложки;
* Пустые папиросные гильзы; табак; бумага для самокруток;
* Соломинки; самодельные трубочки из фольги или вощёной бумаги; аптечные весы; эфир, нашатырь, сода;
* Мелкие квадратики фильтровальной бумаги; редко таблетки, капсулы, раствор-гель;
* Тюбики, банки с препаратами бытовой химии, смоченные тряпки, целофановые пакеты с резким запахом;

**Внешние признаки употребления наркотиков.**

* Следы уколов; кожа бледная, сухая и тёплая; зрачок узкий, плохо расширяется в темноте; частота пульса снижена; малая чувствительность к физической боли. На стадии абстиненции признаки, напоминающие простуду: насморк, озноб, тошнота, боль в животе, возможны рвота и понос; судороги;
* Бледность кожных покровов, покраснение и отёк глазных яблок, склер и век; слезящиеся глаза; расширение зрачка, его замедленная реакция на изменение света; покраснение губ; сухость во рту; учащение пульса; повышение давления; сладковатый запах от одежды;
* Бледность кожных покровов, сухость во рту, учащённый пульс, расширенные зрачки, озноб, потливость, понос; неуверенные движения; нарушенная координация.
* Мутные глаза, отёчное лицо, серовато-землистый оттенок кожи, ломкость волос и ногтей, запах растворителя от одежды.

**Эмоционально-поведенческие признаки употребления наркотиков.**

* Излишняя общительность, эйфория, бодрость;
* Нарушение ритма сна; частые смены настроения; рассеянность и задумчивость.
* Беспокойство, нервозность, повышенная раздражительность, вспыльчивость, агрессия; поиск повода для отлучек из дома.
* Активность, подвижность, суетливость; сбивчивая, торопливая речь; повышенная весёлость; «волчий» аппетит. Через несколько часов смена настроения на прямо противоположное: агрессия, вспыльчивость, беспричинная тревога; страхи.
* Оживление; невозможность усидеть на одном месте; деятельность, лишённая смысла; непоследовательность в действиях; неспособность слушать другого и быстрые, скачущие мысли.
* Странность восприятия предметного мира, его «одушевление»; изменение цветовосприятия; плавная замедленность движений; беседы с самим собой; замедленная речь и реакция на внешние раздражители; нарушение ориентировки во времени и пространстве; незаметная ранее склонность к мистицизму.
* Невнятная смазанная громкая речь, шаткая походка, активная жестикуляция. Состояние напоминает алкогольное опьянение. Всплески агрессии; галлюцинации («мультяшки»). Через несколько часов вялость, сонливость, жалобы на усталость, снижение успеваемости в школе.

**Уважаемые родители, будьте внимательны к своим детям! Если Вы замечаете серьезные изменения в поведении, внешности, окружении своих детей, если появляются сомнения по поводу употребления Вашим ребенком наркотиков, то необходимо обратиться за помощью к специалистам, как можно скорее, ведь от этого зависит благополучие Вашего ребенка!!!**

**Врач-нарколог Смирнов В.В.**