

# ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

## Общие признаки употребления наркотиков

### **Внешние признаки:**

- ✓ бледность кожи;
- ✓ расширенные или суженные зрачки;
- ✓ покрасневшие или мутные глаза;
- ✓ замедленная речь;
- ✓ плохая координация движений.

### **Поведенческие признаки:**

- ✓ увеличивающееся безразличие к происходящему рядом;
- ✓ уходы из дома и прогулы в школе;
- ✓ трудность в сосредоточении, ухудшение памяти;
- ✓ неадекватная реакция на критику;
- ✓ частая и неожиданная смена настроения;
- ✓ необычные просьбы дать денег;
- ✓ пропажа из дома ценностей, одежды и др. вещей;
- ✓ частые необъяснимые телефонные звонки;
- ✓ появление новых подозрительных друзей;
- ✓ потеря аппетита, похудение, иногда чрезмерное потребление пищи;
- ✓ хронический кашель.

### **Признаки-улики:**

- ✓ следы от уколов,
- ✓ порезы,
- ✓ синяки,
- ✓ свёрнутые в трубочку бумажки, маленькие ложечки, капсулы, бутылки, пузырьки.

### **Наркозависимость выражается также:**

- ✓ в нарушении сна,
- ✓ в мышечных и суставных болях,
- ✓ в нестабильном артериальном давлении,
- ✓ сухости во рту,
- ✓ в снижении половой потенции,
- ✓ в нарушении менструального цикла,
- ✓ в похудении,
- ✓ в нарушении защитных свойств организма и др.

**Что делать, если это произошло — ваш ребенок употребляет наркотики?** Прежде всего, попробуйте выяснить:

✓ всё о приеме наркотиков вашим ребёнком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями, степень тяги, осознание или неосознание опасности;

✓ всё о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в наркотики;

Обратитесь за помощью в Кризисный центр. Ни в каком случае **не ругайте, не угрожайте, не бейте.**

Беда, которая стала горем для вас и всей семьи, поправима. Но исправить ситуацию можно, только если вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как вы раньше относились к другим неприятностям.

**Меньше говорите — больше делайте.** Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания "посадить" ребенка, "сдать" его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению.

Не допускайте «самолечения». Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения.

Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Берегите собственные силы, они вам еще пригодятся. Тем более что выплеском эмоций добиться чего-то будет сложно. Представьте себе, как вы бы себя вели, заболел ваш ребенок другой тяжелой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придет в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться намного глубже. Если состояние здоровья или поведение ребенка доказывают, что он принимает наркотики регулярно, значит, пришло время решительных действий.