**Памятка для родителей**

**Уважаемые родители!** Обращаем ваше внимание на то, что в России прогрессирует эпидемия наркомании и токсикомании. С каждым днем регистрируется все больше людей, употребляющих наркотики. Все шире становится список веществ, употребляемых для наркотического опьянения и токсикомании, все моложе жертвы пристрастия к наркотикам. От наркотической беды не застрахован никто, и если ваш ребенок находится в какое-то время вне вашего внимания, то вам просто необходимо присматриваться к нему, чтобы вовремя заметить, "не подружились ли" ваш сын или дочь с наркотиками или одурманивающими веществами. Ознакомьтесь с наиболее характерными симптомами возникающей проблемы.

**В поведении:**

* нарастающая скрытность ребенка, даже без ухудшения отношений с родителями;
* учащение "гуляний" и увеличение их продолжительности, особенно если они происходят в то время, которое раньше проводилось в семье или за уроками;
* появляются новые подозрительные друзья;
* частые телефонные звонки, особенно тем людям, которых Вы до сих пор не знали;
* склонность сочинять небылицы с целью объяснить или оправдать Ваш интерес к его (ее) поведению.

**В настроении:**

* резкие перепады, которые нельзя объяснить переменами в реальной действительности;
* волнообразность смены настроения: чаще всего оно плохое с утра и заметно улучшается после вечерней прогулки;
* неадекватные эмоциональные реакции: добродушие и вялость в скандале или, наоборот, раздражительность в спокойной ситуации.

**В учебе, отношениях к занятиям:**

* снижается успеваемость;
* падает интерес к учебе, увлечениям;
* появляются прогулы школьных занятий;
* бросает занятия в спортивных секциях, кружках.

**В режимах сна и бодрствования:**

* в течение дня отмечается сонливость, вялость, медлительность, а после вечерней прогулки выглядит бодрым, энергичным, готовым делать что угодно, но только не ложиться спать;
* залеживание в постели с утра – "просыпает" занятия в школе, постоянно опаздывает на уроки;
* спит на задней парте на первых уроках (если занимается в первую смену).

**Во внешнем виде и проявлениях:**

* неопрятность, неухоженность;
* предпочтение специфического стиля одежды: кожаные куртки с заклепками, массивные ремни с бляхами, разрисованные джинсы и т. д.;
* рубашки или блузки с длинными рукавами, даже в жаркую погоду;
* темные солнцезащитные очки, даже в отсутствие солнца;
* бледность кожи с землистым оттенком;
* покрасневшие мутные глаза, немного навыкате;
* узкие или, наоборот, широкие зрачки с отсутствием реакции на свет;
* замедленная речь с растягиванием слов, иногда бессвязное бормотание;
* пошатывание, спотыкание, нарушение координации;
* следы от внутривенных уколов в характерных местах: внутренняя поверхность локтевых суставов, тыльные части кисти и стопы, паховая область, голени;
* ссадины, синяки, порезы, расчесы с целью скрыть следы уколов;
* сальные неухоженные волосы;
* гнойничковые высыпания по всему телу;
* воспаления по ходу вен;
* покраснения в области носогубного треугольника;
* специфический **запах** (уксусного ангидрида или растворителя) от одежды и волос, в квартире и даже в подъезде; запах распаренного веника (после курения анаши, гашиша, марихуаны).

**В отношении к деньгам:**

* постоянные просьбы денег;
* продажа из дома ценностей, в т. ч. книг, одежды, аудиовидеоаппаратуры;
* разговоры с приятелями о том, где достать деньги;
* появление денежных долгов;
* поиски возможностей "легко" заработать, пренебрежение для этого физическим трудом.

**В аппетите:**

* сниженный аппетит и, как следствие, похудение;
* неожиданные приступы аппетита, особенно после вечерних прогулок;
* предпочтение в еде сладкого и мучного.

**Специфические находки:**

* порошок (белый или желто-белый), упакованный в маленькие бумажные пакетики;
* темно-коричневая масса, упакованная в целлофан;
* зеленоватый порошок растительного происхождения, чаще в спичечном коробке;
* бумажки или денежные купюры, свернутые в трубочку;
* чайные, столовые ложки со следами подогревания на открытом огне;
* лекарственные препараты (димедрол, снотворные, успокаивающие) в таблетках или ампулах;
* шприцы и упаковки от них;
* химическая посуда;
* разноцветные таблетки с выдавленными на поверхности картинками и символами;
* марки, не очень похожие на почтовые.

**Что же делать, если ваши подозрения начинают оправдываться?**

Во-первых, **никакой паники**! Продолжайте внимательно наблюдать, не демонстрируя чрезмерного подозрения. **Не рекомендуем** читать мораль, угрожать или наказывать. В то же время не слушайте никаких оправданий, объяснений и уверений, что это для "уроков химии (или биологии) в школе", что это "принадлежит другу". Проявите заботу и понимание, постарайтесь уговорить обратиться к специалисту-наркологу. Если ваш сын или дочь не хотят идти к специалисту, то необходимо настоять на этом. А если вы бессильны – обращайтесь за консультацией сами: к наркологу или в отдел предупреждения правонарушений несовершеннолетних. В любом случае **пускать ситуацию "на самотек"** – значит заведомо смириться с потерей ребенка. **Не спешите сдаваться, выход есть!** Оставайтесь спокойным: тревога и паника – плохие советчики. Доверительно поговорите с сыном или дочерью. Угрозы и шантаж сжигают "последний мост" между вами и вашим ребенком. Прежде чем что-то предпринять, проконсультируйтесь со специалистом: что делать? как уточнить, колется ребенок или курит? как убедить его пойти с вами на консультацию и начать лечение?

**Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребёнком!**