Наркомания может проникнуть в каждую семью

Зависимость от наркотиков является серьезной проблемой современного общества. Наркотики нередко калечат жизнь молодым людям, их родным. Между тем именно родственники могут прекратить надвигающуюся беду.

**Как вы можете помочь своему ребенку?**

1. Старайтесь как можно больше узнать про все, что касается злоупотреблением наркотиками. Вооруженные знаниями, Вы будете иметь перевес.

2. Беседуйте со своим ребенком о проблемах, связанных с наркотиками. Предостерегайте его. Обосновывайте свою позицию. Не дайте ему застать Вас врасплох.

3. Оставаясь твердым в своих установках, никогда не отказывайте ребенку в возможности что-либо высказать или обсудить. Ваша излишняя жестокость может вызвать «молчаливый бойкот» у Вашего ребенка. Всегда интересуйтесь тем, что делают ваши дети, в каких компаниях проводят время. Родители должны знать, где бывают их дети и кто их друзья.

4. Если Вы заподозрили, что Ваш ребенок употребляет наркотики, внимательно приглядывайтесь к нему. Заведите дневник, в который записывайте все подробности поведения Вашего ребенка, отмечая дату и время.

5. Перед тем, как провести с ребенком серьезный разговор, составьте для себя список доводов, чтобы разъяснить, почему возникла потребность в таком разговоре. Проводите его, только если ребенок в нормальном трезвом состоянии и если Вы «держите себя в руках».

6. Главное внимание при разговоре с ребенком концентрируйте на его поведении, пользуйтесь конкретными примерами и высказывайтесь спокойно и сдержанно. Подчеркните, что Вы отвергаете только его поведение, а не самого ребенка как личность. Проявляйте свою любовь к нему независимо ни от каких условий.

7. Очень важно, чтобы оба родителя были единодушны и последовательны в своих подходах.

8. Не рассчитывайте сразу на согласие. Будьте готовы, что разговор вызовет у Вашего ребенка раздражение. Ждите таких слов, как «Ты мне не веришь. У меня нет никаких проблем с наркотиками». Нужно ожидать, что ребенок попробует надавить на Ваши чувства. Но Ваша твердая позиция как раз и будет для него наилучшей заботой

**Что должно Вас насторожить?**

Признаки возможного потребления наркотиков:

* Резкие изменения в поведении ребенка: старание избегать родителей, односложные и уклончивые ответы по телефону, потеря интереса к старым друзьям и прежним занятиям, включая учебу или работу.
* Агрессивное, взвинченное настроение или, наоборот, беспричинное благодушие, безграничная доброта, не имеющая под собой оснований.
* Необычный вид глаз ребенка: чрезмерно суженные или, наоборот, расширенные зрачки, белки, налитые кровью.
* Мелкие кровавые пятна на белье, следы уколов или не глубоких множественных порезов кожи на руках и ногах вдоль вен.
* Подозрительный запах от ребёнка. Наркотические вещества могут оставлять устойчивый запах.
* Неряшливость в одежде и появление в речи ребенка новых словечек типа «закладка», «ширнуться» и т.д.
* Появление подозрительных знакомых, воровства денег и вещей из дома.
* Немаловажным будет изучение переписки в социальных сетях своих детей. В ходе осмотра компьютера, телефона следует обращать внимание на ярлыки некоторых смс-мессенджеров и программ. Данные могут свидетельствовать о том, что ребенок интересуется чем-то противозаконным, и это должно явиться поводом к открытому разговору между родителями и детьми.

**Что делать? Как разорвать паутину?**

Если Вы подозреваете, что Ваш ребенок употребляет наркотики, не делайте вид, что ничего не случилось. Не теряйте время – обратитесь к специалисту-наркологу. Не следует бояться слова «нарколог», т.к. в данной ситуации помочь Вам может именно профессионал. Вместе вы сможете обдумать, как убедить ребенка прийти на прием.

**Куда обратиться за помощью?**

Обращайтесь за помощью в учреждение здравоохранения «Полоцкая областная психиатрическая больница» по **«телефону доверия»** **77-22-20** с 08.00 до 20.00; **49-80-32** с 20.00 до 08.00 в выходные и праздничные дни, центр, дружественный подросткам «Откровение», **46-76-55.**

*Подготовила*

 *главный специалист центра,*

 *дружественного подросткам «Откровение»*

 *Ловейко Т.П.*