***УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ !***

**Ваш ребенок взрослеет, перед ним много соблазнов, ему могут предложить сигарету, алкоголь, наркотик во дворе, на дискотеке, в гостях и т.п. Вы не в силах исключить возможность этого и всегда должны быть готовы к такому развитию событий. Это не означает, что надо постоянно ждать и бояться. Быть готовым – значит, в случае возникновения таких проблем, спокойно ее проанализировать и грамотно спланировать свои действия.**

***Помните! Если отношение к алкоголю, табаку и наркотикам не сформируете вы, то это обязательно сделают сверстники. Но вы уверены в том, что подросток получит правильную информацию?***

** Объясните, что, приближаясь к наркотикам, человек утрачивает всякую самостоятельность. С этого момента то, что он будет делать, когда и как, - уже в большей степени зависит не от него самого. Он становится заложником и превращается в товар!**

** Подросток не услышит вас, если вы будете основывать свою аргументацию на «вреде» физическому и психическому здоровью». Здоровье для большинства из них просто данность и «если ты будешь курить, то можешь заболеть раком легких»-им просто непонятно.**

** Бесперспективным будет и ваш тезис: «Ну что в этом хорошего, подумаешь удовольствие, тоже мне!» Он очень доступно сможет объяснить, что это такое, но скорее промолчит, чтобы не повергнуть вас в полуобморочное состояние.**

***ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ***

* **Внешний вид и поведение ребенка напоминают состояние алкогольного опьянения, но отсутствует запах алкоголя изо рта.**
* **Изменение настроения: беспричинное веселье, смешливость, болтливость, злобность, агрессивность.**
* **Изменение двигательной активности: повышенная жестикуляция, избыточность движений, неусидчивость или обездвиженность, вялость, расслабленность.**
* **Изменение координации движений: плавность, скорость, соразмерность (размашистость, резкость, неточность), неустойчивость при ходьбе, покачивание туловища, даже в положении сидя (особенно явное при закрытых глазах), нарушенный почерк.**
* **Изменение цвета кожных покровов: бледность или, наоборот покраснение.**
* **Сильно суженные или сильно расширенные зрачки, не реагирующие на свет.**
* **Изменение слюноотделения: повышенное или сухость во рту, сухость губ, осиплость голоса.**
* **Изменение речи: ускорение, подчеркнутая выразительность, или замедленность, невнятность, нечеткость.**
* **Резкая смена друзей, прежние увлечения больше не интересуют, подросток становится более замкнут, скрытен.**
* **Проявление беспокойства без видимых причин. Желание вырваться на улицу. Прогулы в школе, снижение успеваемости.**
* **Карманные расходы возрастают, а из дома начинают пропадать вещи и деньги.**
* ***ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ВСЕ ЖЕ ПОПРОБОВАЛ НАРКОТИКИ?***

**В первую очередь успокойтесь! Дальнейшие действия должны быть обдуманны и взвешены.**

* ***Не ругайте, не наказывайте ребенка.* Нотации и ссоры не помогут. Ваша задача – наладить контакт с ребенком, а не оттолкнуть его от себя.**
* ***Постарайтесь понять проблемы,* которые тревожат ребенка, и помогите в их решении.**
* ***Оградите его от общения с людьми,* в кругу которых он пробовал наркотики.**
* ***Поговорите с теми, кто может дать вам практический совет.* Обратитесь к специалистам-наркологам и к тем, кто сталкивался с такими проблемами, не пытайтесь справиться с бедой сами.**
* ***Постарайтесь определить, как долго и какие наркотики употреблял ребенок.* Если первый раз, нужно, чтобы ребенок осознал возможности последствия. А если присутствует уже наркотическая зависимость, то вы общаетесь уже с больным человеком с деформированной психикой, которому нужна помощь высококвалифицированного специалиста.**
* ***Помогите ребенку найти интересное занятие, увлечение.*** **Нужно создать круг близких и авторитетных ребенку людей.**

***КОГДА РЕБЕНОК ВЫХОДИТ ИЗ ДОМА, РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ:***

* **Знать, куда он пошел.**
* **Сообщить ему, где в это время будете находиться вы, или к кому из близких он может обратиться за помощью.**
* **Назначить время его возвращения домой и требовать отчёта, если он опоздал.**
* **Не спать! Встретить ребенка, если он вовремя не вернулся домой.**
* **Не повышать голос и не ругать, если ребенок задержался, а спокойно выяснить причину его задержки.**
* **Убедить ребенка, что он при необходимости может попросить родителей встретить его, где бы он не находился, без лишних вопросов с их стороны.**
* **Контактировать с родителями его друзей.**
* **Знать друзей и круг общения ребенка.**
* **Знать на какие сайты чаще заходит ваш ребенок, чем интересуется.**

***МИФЫ О НАРКОТИКАХ***

**Миф 1: *Попробуй - пробуют все.***

80% подростков никогда не пробовали наркотиков!

**Миф 2: *Существуют «безвредные наркотики».***

Все наркотики вредны для организма и вызывают привыкание.

**Миф 3: *От очередного употребления наркотиков всегда можно отказаться.***

Даже однократное потребление наркотика приводит к зависимости.

**Миф 4: *Ни с чем не сравнимое ощущение удовольствия.***

Эйфория может длиться от 3-х до 5-ти минут. А остальные 1-3 часа нередко сопровождаются бредом, тревогой, тошнотой, головокружением и т.д.

**Миф 5: *Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет.***

Любой способ потребления наркотиков приводит к зависимости.

**Миф 6: *Лучше бросать постепенно.***

Проще отказаться от наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь.

**Миф 7: *Спайс и травка не наркотик.***

СПАЙС = НАРКОТИК!!!

***ФАКТЫ О НАРКОТИКАХ***

* **Наркотики воздействуют на дыхательный центр и вызывают кислородное голодание организма, что приводит к бронхиту, легочной недостаточности.**
* **Ухудшаются функции сердечно-сосудистой системы, функции всех клеток слабеют, и весь организм дряхлеет, как в старости.**
* **Наркотики угнетают механизмы регуляции пищеварения, поэтому наркоманы слабеют и худеют до полного истощения, теряют зубы и волосы.**
* **Атрофируются и отмирают нервные клетки, что приводит к психическим расстройствам (депрессия, галлюцинации и др.)**
* **Наркомания приводит к повышению риска заболеваний онкологическими заболеваниями, повреждению головного мозга.**
* **Иммунитет ослабляется, повышается риск заражения гепатитом и СПИДом.**
* **Средняя продолжительность жизни наркомана-21 год. 13% доживают до 30 лет, и лишь 1% до 40 лет.**
* **От 30 до 80% всех самоубийств совершается в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.**
* **Если попробовав наркотик, ты не прочь повторить, не забывай – ЗА ВСЁ НАДО ПЛАТИТЬ!**
* **Каким бы заманчивым не показалось предложение попробовать наркотик – ОТКАЖИСЬ!!!**

***Кировский областной наркологический диспансер: ул. Преображенская 82,***

***(8332) 70-80-68 с 8.00 до 18.00 (пн.-пт.)***

***Горячая телефонная линия наркодиспансера:***

***(8332) 45-53-70 (бесплатно, круглосуточно).***

***Телефон доверия УВД по Кировской области:***

***(8332) 589-777***

**КОМИССИЯ ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ И ЗАЩИТЕ ИХ ПРАВ**

**КИРОВО-ЧЕПЕЦКОГО РАЙОНА**

**КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

****

***Пока планета ещё жива,
Пока о солнце мечтают весны,
На жизнь предъявим свои права,
Пока не поздно, пока не поздно!
Спасём от наркотиков наших детей
Пусть мирно спится под небом звездным.
Здоровье будет у молодых.
Пока не поздно, пока не поздно!***

**2019г.**