**Симптомы употребления подростками наркотических веществ:**

***1. Физиологические признаки:***

* Бледность или покраснение кожи.
* Расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза.
* Несвязная, замедленная или ускоренная речь.
* Потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи.
* Хронический кашель.
* Плохая координация движений (пошатывание или спотыкание).
* Резкие скачки артериального давления.
* Расстройство желудочно-кишечного тракта.

***2. Поведенческие признаки:***

* Беспричинное возбуждение, вялость.
* Нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания.
* Уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам.
* Бессонница или сонливость.
* Избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки.
* Снижение успеваемости в школе.
* Постоянные просьбы дать денег.
* Пропажа из дома ценностей.
* Частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры.
* Частое вранье, изворотливость, лживость.

**По вопросам диагностики, лечения и профилактики расстройств, связанных с употреблением наркотических веществ, обращайтесь в:**

УЗ «Витебский областной психоневрологический диспансер»

URL: <http://www/vit./pnd./vitebsk.by>

Ул. Гагарина, 10а, г.Витебск,

Тел.: +375 (212) 43-23-16, 27-60-57

УЗ «Витебская областная клиническая психиатрическая больница»

Сурожское шоссе, 9-й км, п.Витьба,

Витебский р-н, Витебская обл.,

Тел.: +375 (212) 20-11-69, 20-12-16

УЗ «Полоцкая областная психиатрическая больница»

URL: [www.psihbolnica2009.narod.ru](http://www.psihbolnica2009.narod.ru)

Ул. 23-х Гвардейцев, д.4а, г. Полоцк, Витебская обл.,

Тел: +375 214 43-47-57, 43-47-77

ГУО «Социально-педагогический центр Полоцкого района»

 **«РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ»**

(Памятка для родителей подростков)



Полоцк, 2020г.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

Ваш ребенок взрослеет, перед ним много соблазнов, ему могут предложить сигарету, алкоголь и даже наркотик во дворе, на дискотеке, в гостях у друга. Вы не в силах исключить возможность этого и всегда должны быть готовы к такому развитию событий. Быть готовым – значит, в случае возникновения таких проблем, спокойно ее проанализировать и грамотно спланировать свои действия.

**Помните! Если отношение к алкоголю, табаку или наркотикам не сформируете Вы, то это обязательно сделают сверстники.**

* Готовясь к разговору с Вашим ребенком на эти темы, очень важно выбрать фундамент, на котором следует строить вашу беседу:
* Объясните, что приближаясь к наркотикам, человек утрачивает свою самостоятельность. С этого момента то, что он будет делать, когда и как, - уже в большей степени не будет зависеть от него самого. Он становится заложником и превращается в товар.
* Не стоит основывать с вою аргументацию на «вреде физическому и психическому здоровью». Подросток не услышит Вас, потому что здоровье для большинства из них просто данность.

**ЧЕГО НЕ ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ:**

* Считать нормой пьянство, курение и употребление наркотиков.
* Предлагать алкоголь и табак самим
* Финансировать или давать разрешение на употребление алкоголя или наркотиков.
* Уговаривать, ругать, угрожать.
* Ждать принудительных действий от представителей закона, учебного заведения, которые помогут употребляющему вернуться к нормальной жизни.
* Впадать в уныние, если ваши попытки исправить положение не удались.
* Отчаиваться, решив, что все кончено, помнить, что безнадежных случаев не бывает.



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

* Знать, куда он пошел
* Сообщить ему, где в это время будете находиться Вы, или к кому из близких в Ваше отсутствие он может обратиться за помощью.
* Назначить время его возвращения домой и требовать отчета, если он опоздал.
* Не спать, встретить ребенка, если он вовремя не вернулся домой.
* Убедить подростка, что он, при не6обходимости может попросить Вас заехать за ним без лишних вопросов с Вашей стороны.
* Быть в контакте с родителями, с детьми, с которыми общается Ваш ребенок.

**РОДИТЕЛИ ОБЯЗАНЫ:**

* Узнать о наркотиках как можно больше, изучить сигналы опасности, чтобы знать, какие изменения вызывает употребление наркотиков у человека.
* Определить свою четкую позицию по отношению к употреблению алкоголя и наркотиков.
* Стать образцом правильного поведения.
* Построить доверительные семейные отношения. Установить правила, которым ВСЕ члены семьи должны следовать.
* Воспитывать и формировать в себе и детях ответственность, уважение.