Последствия от ***употребления наркотических средств и психотропных веществ*** тяжело сказывается на организме человека, особенно несовершеннолетнего, и поэтому актуальной является задача раннего выявления употребления психоактивных веществ еще на начальной стадии.

Зачастую взрослым, не имеющим медицинского образования, трудно ответить на вопрос: «Употреблял ли человек наркотические вещества?». Для того, чтобы развеять сомнения и подозрения, предлагаем Вам ознакомиться со следующей информацией.

**Признаки возможного употребления наркотиков**

Обратите внимание на следующие изменения в поведении и внешнем виде подростка. Не делайте выводы на основании одного или двух признаков, но если большинство из них наблюдается, это может быть сигналом для беспокойства:

**1. Изменения в поведении и интересах.**

* Резкие перепады настроения — от безудержной радости до апатии и раздражительности;
* Утрата интереса к увлечениям и прежним хобби;
* Появление новой тематики в рисунках, которые дети часто рисуют в тетрадях, книгах (изображение шприцов, мака, паутины, черепов и в основном в черно-белых тонах);
* Интерес подростка к медикаментам и содержанию домашней аптечки;
* Частые обманы, изворотливость, лживость;
* Нарушение сна: бодрствование по ночам и сонливость днем.

**2. Физиологические симптомы.**

* Расширенные или суженные зрачки, которые не реагируют на свет, покрасневшие или мутные глаза;
* Чрезмерная потливость, специфический запах тела;
* Потеря аппетита, похудение или, наоборот, бесконтрольное потребление пищи;
* Бледность кожи;
* Замедленная, несвязная речь;
* Хронический кашель;
* Плохая координация движений, пошатывание или спотыкания;
* Коричневый налет на языке, отечность.
* Прыщи, ломкость волос, кровотечения из носа.

**3. Изменения в общении.**

* Появление новых, неизвестных друзей;
* Избегание общения с родителями;
* Использование жаргона, непонятных слов («мяу», «скорость», «лед»);
* Секретность в общении: закрытые аккаунты в социальных сетях, смена паролей.

**4. Необычные предметы и действия.**

* Появление в доме странных вещей: маленьких весов, зип-пакетов, изоленты, фольги;
* Частые фото местности — скамейки, деревья, детские площадки;
* Исходящий от одежды запах ацетона, растворителя или уксуса;
* Использование браузера TOR или мессенджеров для общения в даркнете.

**5. Скрытность и замкнутость.**

* Закрытые двери в комнату, стремление все запереть;
* Частные уходы из дома;
* Прогулы в школе по непонятным причинам;
* Частые просьбы о деньгах без объяснения причин или исчезновение вещей из дома.

**Как действовать, если есть подозрения?**

Если вы заметили тревожные изменения, важно сохранять спокойствие. **Вот план действий:**

**1. Оцените ситуацию объективно.**

* Убедитесь, что изменения в поведении действительно не связаны с обычными подростковыми кризисами;
* Проверьте свои подозрения, но делайте это деликатно, без нарушений личных границ ребенка.

**2. Поговорите с ребенком.**

* Выберите подходящий момент, когда подросток будет в спокойном состоянии;
* Расскажите о своих наблюдениях без обвинений. Например: *«Я заметил, что ты стал замкнутым и у тебя появились странные друзья. Это меня беспокоит. Давай обсудим, что происходит?»*;
* Постарайтесь выслушать ребенка, даже если он отрицает проблемы.

**3. Обратитесь за помощью.**

* Консультируйтесь с психологом или наркологом. Они помогут определить, есть ли проблема и как с ней справиться;
* Если ребенок признает употребление, объясните, что лечение может быть анонимным и безопасным.

**4. Создайте поддерживающую атмосферу.**

* Покажите ребенку, что Вы на его стороне и готовы помочь;
* Исключите крики, угрозы и наказания. Это только усугубит конфликт и оттолкнет подростка.

**Как заранее избежать проблем?**

Основными причинами употребления наркотиков может быть любопытство и банальная скука, стремление быть «как все», желание попробовать запретное, потребность в снятии напряжения, и поиск развлечений.

**Чтобы ваш ребенок не попал в неприятную историю с наркотиками необходимо принять меры заранее:**

**- Поддерживать открытое общение**. Регулярно обсуждайте с ребенком его успехи, интересы, тревоги.

**- Обучать ребенка критическому мышлению.** Помогайте подростку понимать последствия своих поступков и осознавать опасность наркотиков.

**- Следить за окружением.**Узнавайте друзей ребенка, интересуйтесь, как он проводит время.

- **Быть примером.** Демонстрируйте здоровый образ жизни и устойчивость к стрессам.

Если подозрения подтвердились, **главное — действовать быстро и слаженно**. Не позволяйте чувству вины или стыда тормозить обращение за помощью. Наркомания — это болезнь, которую можно лечить.

Поддержка семьи и профессиональная помощь значительно увеличивают шансы подростка на возвращение к полноценной жизни.

***ПРОКУРАТУРА БЕРЕЗОВСКОГО РАЙОНА***

***Памятка***

***для родителей***

**ИГРЫ С НАРКОТИКАМИ**

п. Березовка, ул. Ленина, 18

Контактные телефоны:

8(391 75) 2 15 09