

«ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ НАРКОМАНИИ»

Основной инструмент борьбы с наркоманией – это **профилактика**. Родителям важно поддерживать с ребенком **доверительные отношения**, стараться, чтобы ребенок не испытывал **дефицит родительской любви**; **помогать ему** переживать стрессы, возрастные кризисы, неудачи, **уважать его** как личность. Помните о важности самоопределения для подростка. Если он не найдет в Вас понимание и поддержку, то может пойти за ними на улицу...

Важно, чтобы у подростка был **интересный досуг** – спортивные секции, кружки или другие увлечения. Задача родителей – помочь ребенку найти тот род занятий, который придется ему по душе, увлечет его и обеспечить наполнение времени, свободного от учёбы.

Также важна **просветительская работа**: ребенок должен знать всё о вреде наркотиков, об ужасах «ломок», короткой жизни наркоманов, о невозможности прекратить приём наркотиков по собственному желанию. Большинство подростков ошибочно полагают, что один раз попробовать наркотик – это совершенно безопасно. И наркодиллеры, естественно, распространяют и поддерживают это мнение. Но подавляющему большинству подростков достаточно одного раза, чтобы возникла тяга к наркотику, а затем – стойкое пристрастие. В этом случае человек уже не властен над собой и будет под любыми предлогами пробовать ещё и ещё, пока не станет наркоманом.

Уважаемые родители, говорите с подростками на эти темы, и спрашивайте, что ваш ребенок думает по данному вопросу. Так вы сможете понять отношение вашего ребенка к наркотикам, догадаться о возможном нежелательном окружении и вовремя скорректировать его интересы.

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ НАРКОМАНИИ

Необходимо хорошо знать первые признаки, свидетельствующие о том, что ребенок начал принимать наркотики:

· **Резкие перепады настроения** не связанные с действительностью. Например, весёлость и энергичность быстро сменяются апатией, безразличием, нежеланием ничего делать. И эти циклы не связаны с успехами или неудачами в школе, с друзьями, они как бы сами по себе.

· **Изменение ритма сна**: ребёнок в течение дня может быть сонлив, вял, медлителен, а к вечеру, придя с прогулки, проявляет энергичность, желание что-либо сделать, не засыпает вовремя, повышенная сонливость или, наоборот, глубокий сон в непривычное время суток или бессонница.

· **Изменение аппетита и манеры употребления пищи, у ребёнка меняется ритм еды**: он может целыми днями ничего не есть, не страдая от голода, и вдруг, придя с прогулки, съедает несколько порций еды, не ест ничего сутки напролет или ест очень много.

Конечно, эти признаки могут быть присущи подростку в нормальном состоянии, если проявляются не сильно или присутствует только один из них. Но если вы наблюдаете все 3 признака – нужно срочно принимать меры!

Также родителей должны заинтересовать и **ДРУГИЕ ПРИЗНАКИ**, которые могут считаться нормальными для подростков:

- **стремление закрыть все на ключ: шкафы, ящики, двери комнаты;**
- **неожиданно стал замкнутым, подавленным, враждебно настроенным или несговорчивым, нервным, агрессивным, невнимательным, часто уходит в себя;**
- **без всяких причин стал сторониться своих старых друзей и членов семьи;**
- **полностью меняет круг своих привычных друзей, или появились подозрительные друзья, или поведение старых друзей становится подозрительным (разговоры шёпотом, непонятными фразами и пр.);**
- **потеря интереса к учебе, к любимым занятиям, спорту, привычному для ребенка времяпрепровождению, обыкновенным развлечениям;**
- **снижение успеваемости в школе, вузе;**
- **отмечается плохое поведение в общественных местах, увеличивается количество прогуливаемых уроков в школе;**
- **ухудшение памяти, мышления, внимания;**
- **частые внезапные изменения настроения: от беспричинно веселого до неадекватно злобного, раздраженного;**

- увеличение финансовых запросов, выпрашивание денег в возрастающих количествах, из родительских кошельков начинают пропадать деньги, или ценные вещи из дома, занимается вымогательством;
- вы можете обнаружить следы уколов по ходу вен на руках, шприц, какую-нибудь сушеную траву, непонятный порошок, разноцветные таблетки с выдавленными на поверхности картинками или марки, которые не очень похожи на почтовые. Не слушайте никаких оправданий, объяснений и уверений, что это «для уроков химии (или биологии) в школе», что «это принадлежит другу» и т.п.

**информация подготовлена
Лапиной Е.А.,
зам. директора школы по ВР
по материалам сайта
www.dianark.ru**