

## Советы родителям. Осторожно - наркотики!

Сегодня Вашему сыну или дочери могут предложить наркотики везде: на улице, дискотеке, спортивной секции, в школе. Наиболее часто в употребление наркотиков вовлекаются подростки 12-18 лет.

Часто родители узнают о том, что их ребенок принимает наркотики далеко не сразу. Чтобы не запустить этот процесс, постарайтесь внимательно относиться ко всем изменениям в поведении Вашего ребенка и в его распорядке дня.

### **Изменения могут быть следующими:**

- подросток поздно ложится спать, поздно встает утром с постели;
- проводит больше времени вне дома;
- проявляет чрезмерную говорливость, повышенную активность;
- проявляет вялость, заторможенность, апатию;
- говорит несвязно, заговаривается;
- движения неуклюжие, порывистые;
- стал более скрытен;
- часто агрессивен;
- потерял интерес к учебе, прежним занятиям и друзьям;
- увеличил денежные расходы или стал вытаскивать деньги или ценные вещи из дома;
- проявляет частые перепады в настроении. Несоответствие настроения ситуации: равнодушие в споре или агрессия по пустякам;
- совершает правонарушения;
- начал говорить шепотом или на непонятном Вам сленге со своими знакомыми по телефону или часто уединяются с ними в безлюдных местах;
- завел новых подозрительных друзей или старые друзья стали немного странными;
- наблюдаются изменения размеров зрачков: их увеличение или сужение независимо от освещения;
- появление в доме пузырьков, бутылочек, бумажных трубок, закопченных ложечек, капсул.
- наличие на теле синяков, следов инъекций, порезов. Следы инъекций могут быть на ладонях, голове, других частях тела;
- наличие шприцов, сушеной травы, непонятных таблеток, порошков, маленьких картинок, напоминающих марки.

### **Что делать?**

Не паниковать! Не считайте себя виноватыми. Не задабривайте. Не кричите, не запугивайте, не плачьте. Прячьте ценные вещи, не давайте много денег. Не помогайте наркозависимому решать его проблемы с долгами. Будьте как можно более спокойны и тверды.

Больше общайтесь с Вашим ребенком в спокойной, доброжелательной форме, не оскорбляя и не отталкивая его. Старайтесь его понять. Общение даст Вам больше реальности о нем и сложившейся ситуации, а Вашему сыну или дочери даст больше реальности о Ваших чувствах и целях относительно его(ее) и сложившейся ситуации.

### **В общении старайтесь выяснить:**

- 1) какие наркотики, в каком количестве и как давно он употребляет;
- 2) где и у кого он берет наркотики;
- 3) с кем принимает наркотики.

Если подросток пытается скрыть употребление наркотиков, спокойно и твердо скажите, что Вы его любите и доверяете ему, но, чтобы Вы были спокойны, он должен пройти экспертизу на наркотики или экспресс-тест. Наркологическую экспертизу можно сделать в любом наркологическом диспансере. Но сначала можно провести тест на наркотики в домашних условиях, купить тест можно в аптеке.

Если Вы не знаете, какой наркотик употребляет Ваш ребенок, то сначала можно сделать мульти-тест, который поможет выявить один из пяти наиболее используемых наркотиков: марихуану, морфин(героин), амфетомин, кокаин, метамфетамин. Как проводить экспресс-тесты подробно написано в инструкциях к ним.