*Памятка для родителей*

***«Меры профилактики наркозависимости у подростков»***

*Наркомания – болезнь, вызванная систематическим употреблением наркотических средств, проявляющаяся психической и физической зависимостью. При этом под психической зависимостью понимается неодолимое влечение подростка к наркотику без серьезных нарушений в работе его организма, а физической зависимостью считается состояние, когда подросток не может обходиться без наркотика. Отказ от наркотика, в этом случае, вызывает состояние тяжелой абстиненции (ломки).*

*«Аддиктивное поведение» - нарушение поведения, при котором подросток может употреблять тот или иной наркотик, но отчетливая зависимость у него еще не сформирована.*

**ПОЧЕМУ ОНИ ЭТО ДЕЛАЮТ?**

*Подростковый возраст – возраст становления. Подросток еще плохо знает окружающий мир, плохо знает самого себя. Он торопится жит, он торопится войти в мир взрослых людей. Все хочется попробовать, обо всем хочется составить собственное мнение. Добавьте к этому массу новых проблем – от экономических до сексуальных, первые личные драмы и разочарования… . Вот наиболее распространенные мотивы употребления наркотиков подростками:*

*- желание не отстать от компании, быть «как все» в своей группе сверстников;*

*- желание пережить эмоциональное приятное состояние («кайф»);*

*- поиск фантастических видений, галлюцинаций («поймать глюки»);*

*- стремление «забыться», отключиться от неприятностей;*

*- любопытство, желание испытать неизведанное.*

*Есть еще и внешние причины:*

*- жестокое обращение с подростком в семье;*

*- несостоятельность в учебе;*

*- алкоголизм родителей;*

*- эмоциональное отвержение со стороны матери;*

*- постоянные конфликты между родителями;*

*- бунт против чрезмерной опеки со стороны родителей.*

*Всегда важно понять, чем вы реально можете помочь своему ребенку (дать совет или изменить конкретную ситуацию).*

**ПРИЗНАКИ ВОЗМОЖНОЙ НАРКОТИЗАЦИИ ПОДРОСТКА**

* *неожиданные перемены настроения от радости к унынию;*
* *проявление необычных реакций: взвинченное состояние, раздражение, агрессивность, чрезмерная болтливость, нехарактерные приступы сонливости;*
* *изменения в поведении: подросток начинает избегать родителей; теряет интерес к вещам, которые раньше были важными – хобби, спорт, школа, друзья;*
* *приступы «волчьего аппетита»;*
* *исчезновение из дома денег, ценных вещей; скрытое поведение, лживость;*
* *появление среди вещей подростка новых предметов (шприцов, игл, таблеток,  и т. д.);*
* *появление на одежде необычных пятен или пятен крови; стремление подростка в теплое время носить одежду с длинными рукавами.*

**ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ**

1. *Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Зависимость от наркотика хотя и формируется достаточно быстро, все же на это требуется время. Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы сами справиться с ситуацией или вам нужно обратиться за помощью.*
2. *Сохраните доверие. Не повышайте голос, не угрожайте – это скорее всего оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Будет лучше, если вы сможете на равных поговорить со своим ребенком, обратиться ко взрослой его части личности. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном опыте (о первом опыте употребления алкоголя).*
3. *Оказывайте поддержку. «Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу тебе помочь» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка.*
4. *Обратитесь  к специалисту. Специалист сможет более точно и объективно оценить ситуацию и вместе с вами и вашим ребенком попробовать найти выход из трудного положения.*
5. ***Подумайте о своем собственном отношении к некоторым сомнительным вещам (табак, алкоголь). Ведь вы являетесь примером в поведении ребенка!!!***

*Отношения в семье, стиль воспитания, который выбирают взрослые, во многом определяют то, насколько гармоничной будет личность подростка, насколько успешно он будет справляться с жизненными проблемами и искушениями.*