**Советы родителям**

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.
	+ нельзя допускать, чтобы кто-либо из ближайшего окружения наркомана был заинтересован в его излечении более, нежели он сам. Особенно это относится к родителям.
	+ разговоры о наркотиках - единственное и любимое развлечение наркомана. Долгие разговоры с ним на эту тему могут даже доставить удовольствие другим собеседникам (например, если кто-то интересуется своеобразным жаргоном и фольклором наркотической субкультуры), но такие беседы не имеют лечебного значения и с этой точки зрения будут пустой тратой времени.
	+ наркоман часто пытается убедить нас, причем нередко весьма впечатляюще, что хочет заняться чем-то серьезным. И чем более мы радуемся его энтузиазму, тем более он чувствует себя так, словно уже осуществил свое намеренье, и обычно этим и ограничивается.
	+ наркоманы испытывают более удовольствие, если им удается вернуть в свою среду того, кто пытался вырваться из их круга, поэтому полная смена окружения (например, переезд в другой город или местность) увеличивает шансы подростка на разрыв с группами наркоманов, а тем самым с наркотиками.

**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:**

* + Какие наркотики, в каком количестве и как давно он употребляет;
	+ Где и у кого он берет наркотики;
	+ 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), амфетамин,  кокаин, метамфетамин.

Информация взята с сайта МВД России