**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ. «Как определить, употребляет ли ваш ребенок психоактивные вещества»**

Определить, употребляет ваш ребенок психоактивные вещества (ПАВ - алкоголь, токсические вещества, наркотики) или нет, сложно, особенно если ребенок употребляет их только периодически. И все же стоит насторожиться, если проявляются несколько из следующих признаков. ­
Физиологические признаки:­
- бледность или покраснение кожи;­
- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;­
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;­
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;­
- хронический кашель;­
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);­
- резкие скачки артериального давления;­
- расстройство желудочно-кишечного тракта;­
­
Поведенческие признаки:­
- беспричинное возбуждение, вялость;­
- нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;­
- уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам;­
- трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;­
- бессонница или сонливость;­
- болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;­
- избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;­
- снижение успеваемости в школе;­
- постоянные просьбы дать денег;­
- пропажа из дома ценностей;­
- частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;­
- самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;­
- частое вранье, изворотливость, лживость;­
- уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;­
- неопрятность внешнего вида;­
­
Очевидные признаки:­
- следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки;­
- бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;­
- капсулы, пузырьки, жестяные банки;­
- пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;­
- закопченные ложки, фольга;­
- папиросы в пачках из-под сигарет.­
­
Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине (например - переходный возраст). ­
­
ВАШИ ДЕЙСТВИЯ ­
Прежде всего, не поддавайтесь панике, внимательно понаблюдайте за ребенком. Соберите максимум информации для себя:­
- все о приеме ПАВ вашим ребенком:­
- все о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в употребление ПАВ;­
- все о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку.­
­
Если подозрения подтверждаются, не отторгайте истину. Горькая, правда, лучше сладкой лжи. Ни в коем случае не ругайте, не угрожайте, не бейте. Сообщите Вашему ребенку о своих подозрениях, при этом старайтесь его не обвинять, а уточнять. Меньше говорите - больше делайте. Наберитесь терпения и спокойно объясните ему, что не одобряете его выбор, дайте ему полную информацию о том, что его ждет в будущем, если он откажется от лечения. Ваша задача найти с Вашим ребенком общий язык, подход, быть ему опорой и поддержкой в трудной и, как правило, непонятной для него жизненной ситуации. Не допускайте самолечения Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам (врачу психиатру-наркологу, психологу). ­
Здоровье детей – в ваших руках! ­
Все виды наркологической (лечебно-консультативной) помощи для детей и подростков осуществляются на безвозмездной основе (бесплатно), в том числе и стационарный этап терапии. ­
­
Наши контакты:­
ГБУ «Республиканский наркологический диспансер»­
364046, ЧР, г. Грозный, ул. К.Айдамирова (Верхоянская), 10­
Телефон: (8712) 29-55-18 (приемная)­
Телефоны доверия: 8 (928)886-59-16 (амбулатория);­­
8 (928)944-83-51 (стационар).­
E-mail: medizar@yandex.ru (общая)