**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ !**

Сегодня алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

**Причины употребления психоактивных веществ молодежью**

Пубертатный период в жизни человека – это важный этап полового созревания, ребенок переходит во взрослую жизнь, меняется его мировоззрение, возникает множество вопросов относительно окружающего мира и его будущего. Подростковый возраст непростое время для любого ребенка, принятые в это время решения и выполненные действия могут повлиять на дальнейший жизненный путь.

Среди основных причин пристрастия к ПАВ различают:

1. интерес и желание получить новые ощущения;
2. желание понравиться новым друзьям, войти в компанию;
3. подростки часто ищут выход из трудностей, встречающихся в жизни и находят помощь в наркотиках, которые меняют реальность, делая существующие проблемы не столь важными;
4. необходимость получить опыт и понять, каково на самом деле действие наркотиков.

**Факторы, повышающие риск злоупотребления**

В группе повышенного риска находятся подростки при наличии следующих факторов:

* **генетическая предрасположенность** – все дело в скорости передачи электрических импульсов нейромедиаторами, что непосредственно влияет на быстроту формирования наркотической зависимости; менее устойчивы к искушению ПАВ подростки с различными особенностями акцентуациями личности, при которых отмечается высокая уязвимость и впечатлительность к психогенным раздражителям, в частности к наркотическим веществам; также в данную группу входят пациенты, страдающие такими отклонениями, как олигофрения, психопатия и биполярным аффективным расстройством;
* **психологические факторы** – слабая сила воли, отсутствие цели и интересов в жизни, это позволяет легко внушить несозревшей личности необходимость в приеме наркотиков; стремление получать удовольствие и приятные ощущения самым простым способом, неспособность препятствовать своим желаниям, отсутствие понимания последствий приема ПАВ; при наличии проблем в семье или в школе данные факторы достаточно быстро направляют подростка к решению проблем наиболее легкими путями;
* **социальные факторы** – начало приема психоактивных веществ происходит под влиянием окружающей среды и условий, в который растет ребенок; отсутствие должного внимания со стороны родителей, приобретенные новые знакомства и желание соответствовать новой компании, казаться более взрослым и популярным.

**КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ ЭТОГО ЗЛА?**

**Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком.**

* **Научитесь видеть мир глазами ребенка.** Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.
* **Умейте слушать.** Поймите, чем живет Ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.
* **Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.**
* **Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы.** Выражайте свое мнение. Выслушайте мнение ребенка, ведите диалог.
* **Научите ребенка говорить «нет».** Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.
* **Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их.** Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.
* **Собственный пример.** Родители, являющиеся противниками вредных привычек, таких как [курение](https://stopz.ru/informaciya/kurenie/vred-kureniya-dlya-podrostkov/), [употребление спиртного](https://stopz.ru/informaciya/alkogolizm/problema-podrostkovogo-alcogolizma-chto-delat-roditelyam/) и психоактивных веществ подают правильный пример подростка. А как известно дети подражают своим родителям.
* **Общение с его друзьями.** Хорошие родители всегда в курсе кто входит в окружение своего ребенка, о чем думают, чем интересуются.
* **Совместное времяпровождение.** Для профилактики употребления психоактивных веществ большую роль играет совместное времяпровождение. Это может быть прогулки на велосипедах, спортивные игры, совместные увлечения музыкой, посещение бассейна, поход в театр либо кинотеатр, сбор грибов или рыбалка.

**ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ**

* Бледность кожи
* Расширенные или суженные зрачки
* Покрасневшие или мутные глаза
* Замедленная речь
* Плохая координация движений
* Следы от уколов
* Свернутые в трубочку бумажки
* Шприцы, маленькие ложечки, капсулы. Бутылочки
* Нарастающее безразличие
* Уходы из дома и прогулы учебы
* Ухудшение памяти
* Невозможность сосредоточиться
* Частая и резкая смена настроения
* Нарастающая скрытность и лживость
* Неряшливость

**Эти симптомы являются косвенными. Для подтверждения злоупотребления наркотиками и зависимости от них необходима консультация врача-нарколога.**

***ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ***

***ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ?***

1. Не отрицайте Ваши подозрения.
2. Не паникуйте. Если даже Ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
3. Не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями.
4. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока Вы не справились с Вашими чувствами.
5. Если ребенок не склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о Ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.
6. Важно, чтобы Вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как Вы справляетесь сами с Вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.
7. Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.