**Информация для РОДИТЕЛЕЙ**

Предлагаем вам тест, который поможет сориентироваться в проблемах ваших взаимоотношений с детьми и определить, имеют ли они опыт употребления наркотиков:

* Сын (дочь) стал часто задерживаться, надолго пропадает неизвестно где.
* Он (она) не хочет разговаривать с вами, отдаляется от вас.
* У него (нее) часто и резко меняется настроение, иногда он (она) бывает очень раздражительным и даже агрессивным, иногда очень вялым и безразличным.
* Ребенок стал плохо учиться, прогуливает уроки.
* У сына (дочери) возникли проблемы с милицией.
* Вы находите шприцы, таблетки, закопченные ложки и другие атрибуты наркомана.
* У сына (дочери) появились подозрительные друзья.
* Ребенок становится скрытным: например, прекращает разговор по телефону при вашем появлении.
* Непонятно, на что он (она) тратит свои карманные деньги.
* Пропадают ваши деньги и вещи из дома.
* Сына (дочь) мучают сонливость или бессонница.
* Ребенок выглядит бледным.
* Сын (дочь) периодически бывает в “непонятном” состоянии: нарушена координация движения, глаза странные, несвязная речь.
* В квартире часто появляются запахи горелой травы, уксуса, ацетона или клея.
* У ребенка есть пятна крови на одежде.
* На руках сына (дочери) видны следы инъекций или синяки.
* Ребенок безразличен к своему физическому состоянию и внешнему виду.
* У него (нее) то пропадает аппетит и он худеет, то, наоборот, ест без меры.
* Ребенок носит одежду только с длинными рукавами.
* Он (она) часто лжет.
* Вы просто чувствуете, что что-то с ним не так.

Если больше **7 признаков** подходят для вашего ребенка, то следует уделять больше внимания здоровью ребенка, интересоваться его окружением.

Выделим ряд признаков, помогающих установить факт использования ребенком наркотических средств.

 **Вас должны насторожить:**

* всегда длинные рукава одежды, независимо от погоды и обстановки;
* неряшливый вид, сухие волосы, отекшие кисти рук;
* неестественно узкие или широкие зрачки, независимо от освещения;
* невнятная, растянутая речь, неуклюжие движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта;
* стремление избегать встреч со старшими членами семьи;
* раздражительность, порой циничность в разговорах с вами;
* исчезновение вещей или денег из дома.

 **В карманах одежды, в мусорном ведре вы можете обнаружить:**

* шприцы с жидкостями и пустые, а также инъекционные иглы;
* десертную или чайную ложку для приготовления раствора (как правило, с обломанной ручкой);
* марганцовку;
* прозрачную бесцветную или желтого цвета жидкость с резким “уксусным” запахом;
* различные лекарственные препараты (димедрол, теофедрин, бронхолитин, солутан), порошки и ампулы;
* измельченное вещество зеленого цвета с пряным запахом (марихуана), смолообразное либо в виде комочков, брусочков вещество зеленовато-коричневого цвета с пряным запахом (гашиш); эти наркотики могут находиться в сигаретах и папиросах;
* обожженные купюры (используемые как мундштук при курении марихуаны);
* смолообразное вещество коричневого цвета с запахом сырого мака (опий);
* отрезки прозрачной пленки (чаще всего прямоугольные размером 5 × 5 см) с наслоениями коричневого вещества и без наслоений;
* химическую посуду, проведение опытов (если раньше ваш ребенок ненавидел химию);
* коробочки мака целиком и измельченные – вещество светло-коричневого цвета;
* органические растворители.

Существует ряд технических приемов или последовательность действий, которые вы можете использовать, чтобы удержать своих детей от употребления наркотиков.

**Прием 1:**Учите вашего ребенка иметь свою индивидуальность. Расскажите ему, что делает человека особенным, уникальным. Поговорите с ним о людях, которых он уважает, спросите, что, на его взгляд, делает их особенными, заслуживающими уважение. Попросите вашего ребенка рассказать о его собственных индивидуальных качествах, не забудьте напомнить ему те положительные и прекрасные качества, которые он может упустить.

**Прием 2:**Изучите с вашим ребенком значение слова “дружба”. Попросите его составить список понятий, которыми он охарактеризовал бы друга, и другой список – о недруге. Пока ваш ребенок составляет эти списки, напишите свои собственные. Сравните, чей список более полный.

**Прием 3:** Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и покладистыми. Несмотря на то, что в большинстве жизненных ситуаций такие черты характера являются позитивными, они не позволяют ребенку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Часто дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать “нет”, когда на них оказывают давление. Объясните вашему ребенку, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказывать свое собственное мнение. Например, когда ровесники оказывают на него давление с целью заставить принимать наркотики.

**Прием 4:** Изучайте особенности употребления алкоголя и наркотиков в молодежной среде. Существуют ситуации, в которых подростки считают это необходимым. Вы можете помочь вашему ребенку избежать таких неприятных ситуаций. Не разрешайте вашим детям ходить в гости к друзьям, когда их родителей нет дома. Не допускайте, чтобы ребенок становился членом “скрытых” компаний, то есть не контролируемых взрослыми.

**Прием 5:**Используйте пример сверстников. Существует множество ситуаций, когда позитивный пример ровесников оказывает существенное влияние на ребенка. Например, в некоторых школах и подростковых группах спонсорами программ профилактики являются ровесники, и в этом случае дети поддерживают друг у друга положительные ценности. Может быть, у вас появится желание побольше узнать о такой программе в школе, где учится ваш ребенок.

**ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ**

* Внешний вид и поведение в той или иной мере напоминает состояние алкогольного опьянения, но при отсутствии запаха алкоголя изо рта или при слабом запахе, не соответствующем состоянию;
* изменение сознания: сужение, искажение, помрачение;
* изменение настроения: беспричинное веселье, смешливость, болтливость, злобность, агрессивность, явно не соответствующие данной ситуации;
* изменение двигательной активности: повышенная жестикуляция, избыточность движений, неусидчивость или обездвиженность, вялость, расслабленность, стремление к покою (независимо от ситуации);
* изменение координации движений: их плавность, скорость, соразмерность (размашистость, резкость, неточность), неустойчивость при ходьбе, покачивание туловища даже в положении сидя (особенно явное при закрытых глазах), нарушенный почерк;
* изменение цвета кожных покровов: бледность лица и всей кожи или, наоборот, покраснение лица и верхней части туловища; блеск глаз;
* сильно суженные или сильно расширенные зрачки, не реагирующие на свет;
* изменение слюноотделения: повышенное слюноотделение или, наоборот, сухость во рту, сухость губ, осиплость голоса;
* изменение речи: ее ускорение, подчеркнутая выразительность или же замедленность, невнятность, нечеткость речи.

*При употреблении конопли* – у наркомана расширены зрачки, красные глаза, покраснение губ, сухость во рту. Наркоман подвижен, весь в движении. Речь ускоренная, торопливая. Очень верный признак – зверский аппетит, обычно на исходе опьянения.

*При приеме опиатов* – сонливость, в самые неподходящие моменты, может забыть о прикуренной сигарете и обжечься, либо выронить ее, периодически просыпается и сразу начинает принимать участие в разговоре. Речь наркомана медленная, он растягивает слова, может по несколько раз говорить об одном и том же. В этом состоянии он добродушен, спокоен, если ему ничего не мешает. Очень верный признак – зрачок, который необычно узкий, не реагирует на свет, т. е. не расширяется. Кожа – бледная, но губы могут быть припухшими, покрасневшими. Сильно снижена болевая чувствительность. Общий признак – это нарушение режима сна и бодрствования (поздно ложится и поздно встает (если есть наркотик или деньги).

*При приеме психостимуляторов* – наркоман необычайно оживлен, стремителен в действиях и решениях. Не может сидеть на одном месте. Очень быстро говорит, перескакивает с одной темы на другую. Расширенные зрачки. Быстро выполняет все дела. Если у наркомана есть наркотик или деньги на него, то он может находиться в таком состоянии несколько суток. Некоторые виды психостимуляторов сильно повышают половое желание наркомана, поэтому часто психостимуляторы употребляют вдвоем с женщиной. Наркоманы могут по несколько часов заниматься каким-то одним делом, к примеру, убираться дома.

*При приеме галлюциногенов*– признаки вытекают из названия, разнообразные галлюцинации – визуальные, когда наркоману видятся разные животные – крысы, крокодилы, мухи, жуки, змеи, он может смотреть на пол, и ему кажется, что там болото со змеями, из телевизора кто-то может с ним разговаривать и т. п., слуховые галлюцинации – когда наркоману слышатся голоса, что кто-то с ним говорит, наркоман может говорить с этим “кем-то”. При длительном употреблении или при прекращении приема часто бывают депрессии, психозы.

*При приеме снотворных препаратов* – похоже на алкогольное опьянение. Речь невнятная, заплетающаяся. Бывает сухость во рту. Координация движений нарушена. При приеме некоторых снотворных препаратов в больших дозах могут быть – галлюцинации.

*При приеме летучих наркотически действующих веществ* – тоже напоминает алкогольное опьянение, шумное, вызывающее поведение. От ребенка пахнет ацетоном, бензином, клеем “Момент”. Часто бывают галлюцинации, из-за них подростки и начинают употреблять, галлюцинации они называют “мультиками”.