

## Памятка для родителей

### «Скажи наркотикам нет!»

#### Основные признаки и симптомы возможного употребления психоактивных веществ подростками (наркотики, табак, алкоголь):

- Следы от уколов, порезы, синяки
- Свернутые в трубочку бумажки, фольга
- Маленькие ложечки, капсулы, бутылки, таблетки и порошки
- Ухудшение памяти
- Невозможность сосредоточиться
- Резкие и частые перепады настроения
- Болезненная реакция на критику, агрессия
- Покрасневшие глаза
- Повышенная тревожность, болезненную подозрительность, скрытность
- Бессонница, чередующаяся с сонливостью
- Частые необъяснимые телефонные звонки
- Излишнее увлечение громкой рок музыкой
- Пристрастие к сладостям
- Нарастающее безразличие, высказывая о бессмысленности жизни
- Уходы из дома, прогулы в школе

Что делать, если Вы подозреваете, что Ваш ребенок употребляет наркотики?

Самое главное, не впадайте в панику!

*1.К первому разговору необходимо подготовиться:*

- На листе бумаги сделайте список того, что происходит с ребенком за последнее время – 1-2 недели – с указанием дат, что позволяет:
  - систематизировать знания о ситуации;
  - быть более спокойным/и и объективным/и во время беседы;
  - убедить ребенка в том, что его поступки контролируются.
- Напишите список родственников, родителей друзей ребенка, учителей, которым доверяете, и которые значимы для вашего ребенка.
- Узнайте адрес медицинского учреждения, где можно пройти тест на наркотики, адреса аптек, где можно купить тест-полоски.
- Вести разговор следует, по возможности, обоим родителям.
- Выбрать время, когда ребенок не находится под воздействием психоактивных веществ, не голоден.
- Выбрать место.
  - Разговор может происходить в комнате ребенка, но лучше если он будет проходить на «нейтральной» территории, например, в гостиной.
  - Лучше если расстояние между вами и ребенком будет около 1,5 метров.

- Лучше, если вы сядете на стулья или в неглубокие кресла лицом друг к другу, для того чтобы, смотреть друг другу в глаза.

## *2. Ведение разговора:*

- Спокойным, но твердым тоном (без металла в голосе), не обвиняя, применяя «Я высказывания»: «Я/Мы обнаружил/и, что...», «Я/Мы думаем, что ...» сообщите сыну или дочери о том, что ваши действия продиктованы любовью и тревогой за него/нее. *Ни к коем случае не кричите и не обвиняйте ребенка!*
- Приведите собранные вами доказательства, свидетельствующие об употреблении.
- Попросите его/ее объяснить свое поведение.
- Внимательно, спокойно и доброжелательно выслушайте все высказывания, доводы ребенка.
- Скажите, что вы не одобряете употребление психоактивных веществ, что такое поведение противоречит правилам и нормам вашей семьи. Отстаивая свою точку зрения можете установить для него/нее правила проживания в семье (например, что вы не будете давать денег на дискотеку и т.д.).
- Не читайте мораль. Не угрожайте наказанием, вы можете спровоцировать уход ребенка в его привычную компанию.
- Объясните опасные последствия употребления психоактивных веществ (передозировки, заражения ВИЧ, проблемы в получении образования и работы).
- Не верьте его уверениям, что он справится без посторонней помощи и попытайтесь уговорить обратиться к специалистам.
- Скажите ребенку, что вы поговорите о ситуации с родственниками, учителями, родителями друзей, которым ребенок доверяет.
- В первом разговоре ребенок может категорически отрицать употребление чего-либо. Если вы подозреваете употребление наркотиков, скажите, что вы верите, но чтобы убедить вас в неправоте, он/она должен пройти тест на наркотики. Предложите на выбор, или пойти в медицинское учреждение или провести тест дома. Тест-полоски на определение наркотика в моче продаются в аптеках.

*3. Обратитесь за помощью к специалистам: психологу, психотерапевту, врачу наркологу с ребенком, если он/она признался в употреблении, или сами, если ребенок отрицает факт приема психоактивных веществ.*

**Если ребенок отказывается обращаться к наркологу, помните, что важен первый шаг. Вы можете обратиться к педагогу-психологу по месту образования вашего ребенка.**

***Полезные телефоны:***

Диспансерно-поликлиническое отделение Московского района СПб ГБУЗ «Городская наркологическая больница», ул. Кузнецовская, дом 44, телефон 388-35-88.

Кризисная психологическая помощь для детей и подростков – 576-10-10 (круглосуточно).

Телефон доверия для детей и взрослых – 708-40-41 (круглосуточно).