**Памятка для родителей учащихся**

**по профилактике наркомании**

Наркомания – страшное, социальное зло. При приёме наркотиков довольно быстро, в ряде случаев после однократного их приёма, возникает психическая и физическая зависимость, то есть болезненно непреодолимое стремление принимать этот препарат ещё и ещё.

Как только употребление наркотического препарата прекращается, в организме наркомана начинаются физические и психические расстройства. Как говорят медики «абстиненция», а среди наркоманов это состояние называется «ломка». При этом наркоман испытывает сильные мучения, болят все мышцы, ощущается ломота в костях, человек начинает корчиться от боли. Отмечено немало случаев самоубийства наркоманов в состоянии абстиненции. Многие наркоманы для того чтобы приобрести «дозу» совершают различные преступления, вплоть до убийства. Чтобы своевременно определить, что подросток начинает приобщаться к наркотикам и употреблению токсических веществ, родители должны в обобщённом виде знать о признаках, которые могут свидетельствовать о приёме подростком наркотических или токсических веществ.

Общими признаками наркотического и токсического опьянения, даже в самой лёгкой форме являются:

* неожиданные перемены настроения, от радости к унынию, от оживления к заторможенности, беспричинная весёлость, убыстренная многословная речь, приступы внезапного смеха;
* проявление раздражения, агрессивности, чрезмерной болтливости, потеря веса, потеря интереса к прежним увлечениям, самоизоляция в семье, когда ребёнок начинает избегать родителей, не хочет принимать участие в семейных делах, нарастающие скрытность и лживость;
* подросток становится неряшливым, не заботиться о личной гигиене, предпочитает носить одежду с длинными рукавами в любую погоду, он теряет прежних друзей и вместе с тем у него появляются новые приятели, с которыми он ведёт короткие туманные разговоры по телефону;
* ухудшение памяти, снижение способности к формулировке своих суждений, на заданные вопросы подросток отвечает невпопад;
* потеря аппетита, иногда приступы «волчьего аппетита», чрезмерно расширенные или суженные зрачки, приступы сонливости или бессонницы;
* бледность, отёчность кожных покровов, покраснение глазных яблок, коричневый налёт на языке, следы уколов в вены;
* наличие у подростка или в его вещах каких-либо таблеток, ампул, пакетиков и порошков, шприцов, жгутов, свёрнутых в трубочки денежных купюр, папирос «Беломор», а также специфический запах от одежды, волос, кожи лица, рук и выдыхаемого воздуха.

Вышеперечисленные признаки и особенно их сочетание могут говорить об употреблении подростком наркотиков.

Вовлечение подростков в наркоманию, чаще всего происходит во дворах, подвалах и других местах, где собираются несовершеннолетние. Особенно опасными местами являются дискотеки, молодёжные клубы, бары. Опасность приобщения к наркотикам может возникнуть, если учащиеся поддерживают дружеские отношения с ребятами, которые являются завсегдатаями этих заведений.

При появлении подозрений вы можете пережить сильные отрицательные эмоции, но не начинайте разговор с ребёнком пока не сумеете полностью овладеть своими чувствами.

Ни в коем случае не допускайте угроз и упрёков. Они заставят ребёнка закрыться, и вы ничего не узнаете. Чтобы правильно построить беседу, постарайтесь вспомнить себя в юношеском возрасте. Постарайтесь убедить ребёнка, что вы его искренне любите и хотите уберечь от опасности. В ходе бесед, необходимо выяснить какие причины подтолкнули подростка к употреблению наркотиков, это поможет найти правильное решение к преодолению имеющихся проблем. Но самим вам не справиться с данной проблемой, необходимо обратиться за помощью к наркологам и психологам.

Помните, что в одиночку без помощи педагогов и специалистов вам будет почти невозможно победить зло.

В последнее время сбытчики наркотиков приходят во дворы учебных заведений, жилых домов и предлагают ребятам бесплатно попробовать наркотики. При этом они рассчитывают, что стоит только «подсадить» подростка «на иглу» и он потом будет воровать дома деньги, вещи для того, чтобы купить очередную дозу наркотика. Поэтому в случае появления сбытчиков наркотиков в вашем микрорайоне немедленно сообщите об этом директору учебного заведения или зам. директора по воспитательной работе и в отдел внутренних дел района.

В разговорах с детьми родители должны постоянно затрагивать тему борьбы с наркоманией. В этих беседах следует упоминать о десяти опасностях наркомании.

Каждый такой разговор следует сопровождать примерами страшных последствий приобщения несовершеннолетних к этому злу. Таких примеров достаточно в сообщениях печатной прессы, радио и телевидения.