**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К ДЕТЯМ!**

**Признаки употребления подростками запрещенных веществ**

**(памятка для родителей и педагогов)**

Дети и подростки могут поддаться искушению попробовать наркотические препараты под влиянием любопытства, из желания быть принятым в компанию, чтобы считаться там “своим”, а также для новых ощущений, чтобы “найти себя”, ощутить независимость от родителей.

**Очень важно, чтобы родители знали основные признаки**, по которым можно заподозрить употребление подростками запрещенных веществ, и могли вовремя обратиться к специалисту для оказания необходимой помощи.

**Физиологические признаки**

Употребление любых наркотиков в любом случае сказывается на физическом состоянии человека, поэтому в первую очередь следует обратить внимание именно на физиологические признаки:

• **Болезненные глаза.**  Покраснение белков, нездоровый блеск, отсутствие светочувствительности зрачков (они постоянно расширены или сужены, независимо от света).

• **Нарушение режима сна.** Подросток может не спать целыми сутками, а затем резко отключаться. Иногда наблюдается чрезмерная сонливость и вялость.

• **Сбои в работе организма.** Побочными эффектами от употребления наркотиков могут стать следующие изменения: резкая потеря веса, бледность и сухость кожи, специфический запах от кожи, изо рта.

• **Нарушение аппетита.** Резкие изменения гастрономических предпочтений, отказ от пищи или чрезмерное переедание, высокое потребление воды — все это может служить тревожным звоночком для родителей.

**Психологические признаки**

Физиологические признаки употребления наркотиков не всегда могут быть заметны, ведь любой организм индивидуален, а некоторые из них и вовсе можно скрыть. Поэтому необходимо обращать внимание не только на изменения в организме, но и на психологическое состояние ребенка:

• **Скрытность.** Часто подростки, употребляющие наркотики, в силу страха быть разоблаченными становятся малообщительными. Они не хотят отвечать на, казалось бы, обычные вопросы: «Как провел день?», «Чем сегодня занимался?», «С кем гулял?» и так далее.

• **Перепады настроения.** Резкие переходы от безразличия к активности, от веселья к унынию.

• **Повышенная агрессия.** Как правило, подростки, употребляющие наркотики, проявляют повышенную агрессию к окружающим.

Например, обычный вопрос родителей об учебе или замечание могут вывести подростка из себя.

• **Утрата интереса к жизни.** Отказ от хобби, полная безучастность, потеря интереса к учебе, школе, новым знаниям, общению со сверстниками.

• **Грубость по отношению к семье.** В силу того, что подросток явно понимает, как в семье будет воспринято употребление запрещенных веществ, он начинает относиться к своим родственникам более грубо.

• **Чрезмерно длительная активность**, болтливость и разговоры в тараторящем темпе, а также **замедленная реакция** и вялый темп речи являются косвенными признаками употребления наркотиков.

**Другие тревожные сигналы**

Приобретенная неряшливость во внешнем виде.

Частое пребывание на улице.

Резкая смена планов под предлогом срочных дел, о которых подросток не может рассказать.

Использование в речи специфических сленговых слов.

Попытки скрыть содержание своих телефонных разговоров.

Смена окружения — новые неизвестные друзья.

Повышенная склонность держать в секрете вопросы, касающиеся денег; исчезновение из дома денег и ценных вещей.

Отсутствие целеустремленности.

Значительное ухудшение успеваемости в школе.

Сокращение периода времени, на которое удается сконцентрировать внимание.

Ухудшение коммуникабельности.

Снижение уровня сопереживания другим людям.

**Иногда родители могут заметить у подростка подозрительные предметы, связанные с употреблением запрещенных веществ:**

Различные приспособления для курения, фольга, пустые упаковки от таблеток, зажигалки, крышки с отверстиями, прожженные пластиковые бутылки и др.

Важно понимать, что наркотики в подростковом возрасте могут не только повлечь за собой негативные последствия для здоровья, но и привести к привлечению уголовной ответственности, поэтому закрывать глаза на эту проблему нельзя.

При обнаружении даже незначительных намеков следует доброжелательно и откровенно поговорить с ребенком и обратиться к профильному специалисту! Только специалист-медик сможет установить факт употребления запрещенных веществ и оказать своевременную помощь Вам и Вашему ребенку.