**Симптомы употребления подростками наркотических веществ**

Определить, употребляет ваш ребенок психоактивные вещества ПАВ (алкоголь, токсические вещества, наркотики) или нет – сложно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет периодически. И все же стоит насторожиться, если проявляются несколько из следующих перечисленных **признаков**(пять и более из разных групп):

***1. физиологические признаки:***

* бледность или покраснение кожи;
* расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
* несвязная, замедленная или ускоренная речь;
* потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
* хронический кашель;
* плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
* резкие скачки артериального давления;
* расстройство желудочно-кишечного тракта;

***2. Поведенческие признаки:***

* беспричинное возбуждение, вялость;
* нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;
* уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам;
* трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;
* бессонница или сонливость;
* болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
* избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;
* снижение успеваемости в школе;
* постоянные просьбы дать денег;
* пропажа из дома ценностей;
* частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;
* самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
* частое вранье, изворотливость, лживость;
* уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;
* неопрятность внешнего вида;

***3. Очевидные признаки:***

* следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки;
* бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;
* закопченные ложки, фольга;
* капсулы, пузырьки, жестяные банки;
* пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
* папиросы в пачках из-под сигарет.

Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине (например, переходный возраст).

**ВАШИ ДЕЙСТВИЯ**

1. Прежде всего, не поддавайтесь панике, внимательно понаблюдайте за ребенком.
2. Соберите максимум информации для себя:

* все о приеме ПАВ вашим ребенком:
* все о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в употребление ПАВ;
* все о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку.

1. Если подозрения подтверждаются, не оттягивайте «момент истины». Горькая, правда, лучше сладкой лжи.
2. Ни в коем случае не ругайте, не угрожайте, не бейте.
3. Сообщите Вашему ребенку о своих подозрениях, при этом старайтесь его не обвинять, а уточнять.
4. Меньше говорите - больше делайте. Наберитесь терпения и спокойно объясните ему, что не одобряете его выбор, дайте ему полную информацию о том, что его ждет в будущем, если он откажется от лечения.
5. Ваша задача найти с Вашим ребенком общий язык, подход, быть ему опорой и поддержкой в трудной и, как правило, непонятной для него жизненной ситуации.
6. Не допускайте самолечения
7. Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам (врачу психиатру-наркологу, психологу).

**Здоровье детей – в ваших руках!**