Информация для родителей

**Памятка родителям по профилактике незаконного употребления психотропных веществ их детьми.**

Возможные признаки того, что ваш ребенок употребляет психотропные вещества:

- ваш ребенок становится скрытным, часто задерживается допоздна на прогулках, не отвечает на вопросы о том, где был, лжет без видимых на то причин;

- у него меняется круг общения, прежние друзья исчезают, новые предпочитают, как можно меньше контактировать с Вами, почти ничего не сообщают о себе;

- увеличиваются финансовые запросы, которые он пытается удовлетворить любым способом. Иногда, напротив, вы замечаете у ребенка наличие значительных сумм денег без постоянного источника;

- без очевидной причины резко меняется его настроение, то не в меру болтлив и весел, то выглядит измученным, апатичным, бледным.

- наблюдаются нарушения памяти, неспособность логически мыслить, покраснение глазных яблок, расширенный или суженный и не реагирующий на свет зрачок;

- вы замечаете резкие перепады аппетита у ребенка;

- в доме появляются незнакомые предметы: шприцы, незнакомые таблетки, различного вида порошки, измельченные растения;

- резко снижается успеваемость, теряется интерес к спортивным и другим внеклассным мероприятиям, ребенок часто говорит о бессмысленности жизни;

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

- независимо от ситуации ведите себя достойно. Разберитесь в ситуации, ведь бывают случаи, когда ребенок начинает принимать наркотики под давлением, ему могут угрожать.

- сохраните доверие: если ребенок признался вам, значит, ищет поддержки. Найдите в себе силы и постарайтесь быть своему ребенку союзником.

- не позволяйте собой манипулировать.

- не допускайте самолечения. Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения.

-помогите ребенку найти специалиста, лечащего врача, который смог бы оказать профессиональную помощь. Вам следует поддержать решение обратиться к врачу, присутствовать в качестве моральной поддержки на первом приеме, консультироваться с врачом в дальнейшем.

**Несколько правил, позволяющих предотвратить употребление психотропных веществ Вашим ребенком:**

 1. Общайтесь друг с другом. Старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

2. Выслушивайте друг друга Умение слушать основа эффективного общения. Умение слушать означает: быть внимательным к ребенку; выслушивать его точку зрения; уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

3. Будьте внимательны. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо не желательных действий скрывает за собой вредное занятие.

4. Проводите время вместе. Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность.

5. Узнайте круг общения своего ребенка. Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой

7. Подавайте пример. Очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в «двойной морали».

**Полезные контакты:**

**Телефоны доверия для детей**

8-800-2000-122 (круглосуточно) - Всероссийская служба детского телефона доверия.

004 (круглосуточно, анонимно) - Городской мониторинговый центр (психолог для детей и подростков).

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

8-800-25-000-15 (по будням, с 9.00 до 18.00, обеденный перерыв с 13.00 до 14.00) - Линия помощи «Дети онлайн» (любые виды помощи и консультаций для детей, которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время пользования Интернетом или мобильной связью: виртуальное преследование, домогательство, грубость, шантаж, мошенничество, несанкционированный доступ к ПК, нежелательный контент и т.д.)

**Семейные телефоны доверия**

8(812) 322-94-07 (ежедневно без выходных, с 10-00 до 20-00) - Кризисная служба, телефон доверия «Душевный разговор», оказание бесплатной и анонимной психологической помощи, e-mail: [krizisnaya.](mailto:krizisnaya.sluzhb@mail.ru)sluzhb@mail.ru

708-40-41 (круглосуточно, анонимно) - Экстренная психологическая помощь для детей, подростков и их родителей института психотерапии «Гармония».

344-08-06- Телефон доверия экстренной психологической помощи семьям в трудных жизненных ситуациях.

