# [Профилактика наркомании. Памятка для родителей.](http://rosinka.net/profilaktika-narkomanii-pamyatka-dlya-roditelej/)

**Уважаемые родители!**

**Наркомания –** заболевание, возникающее в результате злоупотребления наркотическими веществами. Это психическая и физическая зависимость от наркотиков. Эта болезнь, которая практически не лечится. Наркоман не может жить без наркотиков. Наркотик становится частью обмена веществ в его организме. Многие переоценивают силу своей воли, думая, что смогут попробовать наркотики, а потом завязать. Но наркотик сильнее человека и забирает его навсегда.

* Наркомания – это болезнь и смертельный исход неизбежен. Средняя продолжительность жизни наркомана 5-7 лет с начала регулярного употребления наркотиков.

**Как Вы можете распознать признаки наркомании у Ваших детей?**

Обратите внимание на неожиданные изменения в поведении подростка:

* резкое снижение или повышение активности;
* потеря интереса к учебе, увлечениям, пропуски занятий;
* необъяснимая раздражительность, лживость, рассеянность;
* появление подозрительных приятелей, резкое изменение круга друзей;
* появление скрытости в поведении, отказ сообщать о своем местонахождении;
* позднее возвращение домой в необычном состоянии;
* трудное пробуждение по утрам, невнятная речь;
* потеря аппетита, снижение веса, сонливость.

Помните, что некоторые из перечисленных здесь признаков употребления наркотиков совпадают с типичными особенностями подросткового поведения.

Вас должно насторожить:

* исчезновение денег или ценностей из дома;
* увеличение требуемой суммы денег на карманные расходы;
* наличие у подростка медикаментов, шприцев, ампул, тюбиков из-под клея;
* непривычные запахи, пятна на одежде, следы на теле подростка.

**ПОЧЕМУ ОНИ ЭТО ДЕЛАЮТ?**

**Подростковый возраст** – возраст становления. Подросток еще плохо знает окружающий мир, плохо знает самого себя. Он торопится жит, он торопится войти в мир взрослых людей. Все хочется попробовать, обо всем хочется составить собственное мнение. Добавьте к этому массу новых проблем – от экономических до сексуальных, первые личные драмы и разочарования… Вот наиболее распространенные мотивы употребления наркотиков подростками:

- желание не отстать от компании, быть «как все» в своей группе сверстников;

- желание пережить эмоциональное приятное состояние («кайф»);

- поиск фантастических видений, галлюцинаций («поймать глюки»);

- стремление «забыться», отключиться от неприятностей;

- любопытство, желание испытать неизведанное.

Статистика показывает:

* 45% начинают принимать наркотики из любопытства;
* 43% под влиянием друзей;
* 12% из желания убежать от проблем.

Основные причины, приводящие подростка к употреблению наркотиков (кроме генетической предрасположенности и родовой травмы) – **причины, возникшие в результате неблагоприятных семейных отношений:**

* Неадекватная заниженная или завышенная самооценка;
* Отсутствие четкой цели в жизни, отсутствие заботы о себе и о своем здоровье;
* Недостаток любви и поддержки в семье;
* Эмоциональная боль, разочарование в семье от психической (а иногда и физической) травмы, полученной в детстве от родителей;
* Гиперопека со стороны родителей, отсутствие навыков самостоятельного приема решений, повышенная внушаемость;
* Низкая устойчивость к стрессам, неумение справляться с трудностями;
* Неумение получать удовольствие, удовлетворение от повседневной жизни;
* Отсутствие нравственных ценностей, внутреннего стержня.

**Что делать родителям, чтобы их ребенок не стал наркоманом?**

* Выберите позицию личной ответственности за своего ребенка, свою семью. Не ждите, когда беда постучится к Вам в дом. Берите литературу, найдите время, чтобы говорить с Вашим ребенком на темы наркомании.
* Создайте в своей семье атмосферу любви, доверия и безопасности, вырабатывайте ясные и справедливые правила совместной жизни, выполняйте взятие обещания, интересуйтесь заботами и проблемами ребенка, его внутренним миром.
* Развивайте в ребенке навыки самостоятельного приема решений, инициативу, собственный взгляд на происходящее. Лучше, чтобы Ваш ребенок был ведущим, а не ведомым.
* Учите подростка справляться с трудностями и неудачами, говорите, что отрицательный опыт, это тоже опыт.
* Учите ребенка видеть и понимать красоту окружающего мира, учите получать удовольствие в повседневной жизни (от природы, хорошей книги, общения с интересными людьми и т.д.)
* Вашему ребенку необходимо предоставить выбор самому решить никогда не прикасаться к наркотикам. Ваша роль должна быть не запрещающей, не наставляющей, а поддерживающей, принимающей, информирующей.

**Донесите до Ваших детей, что:**

* Вслед за удовольствием от принятия наркотиков наступают сильные физические муки;
* Сильно портится физическое здоровье;
* Резко снижаются умственные способности;
* Высокий риск заражения СПИДом, другими инфекционными заболеваниями;
* Уменьшается и сходит на нет половая потенция;
* Подросток лишается будущего;
* Те, кто употребляет наркотики – не самые крутые. Они самые глупые. Продажа наркотиков – большой бизнес и наркоман играет в нем роль пешки, дурочка, который расплачивается за свою глупость не только деньгами, но и своей жизнью.

***Наркоманию можно победить только тогда, когда с каждым подростком в каждой школе, в каждом семье будет проводиться регулярная работа по формированию правильного отношения к наркотикам!***

***Родители еще здоровых детей, каждый задайте себе вопрос: «Что я САМ сделал, чтобы мой ребенок не стал наркоманом?»***

***И начинайте действовать уже сейчас!***