**# Антинаркомесячник2019**

**«Осторожно, ПАВ!»**

**(памятка для родителей)**

**ПАВ** - психоактивные вещества.

**ПАВ:**

* алкоголь,
* табакокурение,
* наркотики.

***Уважаемые родители!***

Сегодня алкоголь и наркотики становятся частью моло­дежной субкультуры. Это реальность, в которой живут наши де­ти. В последние годы общество встревожено обилием наркоти­ков. За короткий срок число наркоманов в России возросло мно­гократно и достигло 4 млн. чел.

По данным Минздрава России:

* 3,1% школьников - наркозависимы;
* 16% - хотя бы раз употребляли наркотики;
* 8% - находятся в потенциальной группе риска.
* Лишь 22% молодых людей от 12 до 20 лет не употреб­ляли наркотики.

Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, ходить на дискотеки и гулять в определенных местах.

**Как же уберечь наших детей от этого зла?**

* Лучший путь – это сотрудничество с вашим взрослеющим ре­бенком.
* Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.
* Умейте слушать. Поймите, чем живет ваш ребенок, каковы его мысли и чувства.
* Говорите о себе, чтобы и ребенку было легче говорить о себе.
* Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выра­жайте свое мнение.
* Предоставьте ребенку знания о наркотиках, не избегая рас­сказа о положительных моментах удовольствия от них. Вам необходимо помочь сделать ему правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и необ­ратимыми последствиями для здоровья.
* Научите ребенка говорить «НЕТ». Тогда ему легче будет сопро­тивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.
* Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.
* Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь ре­шения проблемы вместе с ним.

**Что делать, если возникли подозрения:**

* Не отрицайте ваши подозрения.
* Не паникуйте. Если даже ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
* Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не на­чинайте разговор, пока вы не справились с вашими чувствами.
* Если ребенок не склонен обсуждать с вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о ваших пе­реживаниях и опасениях. Предложите помощь.
* Важно, чтобы вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок ежедневно видит, как вы сами справляетесь с вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.
* Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обра­титься в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.

**Признаки и симптомы употребления наркотиков:**

* Бледность кожи
* Расширенные или суженные зрачки
* Покрасневшие или мутные глаза
* Замедленная речь
* Плохая координация движений
* Следы от уколов
* Свернутые в трубочку бумажки
* Шприцы, маленькие ложечки, капсулы, бутылочки
* Уходы из дома, прогулы в школе
* Невозможность сосредоточиться
* Бессонница
* Частая и резкая смена настроения
* Нарастающая лживость

«Передозировка» психоактивных веществ - самое гроз­ное осложнение после употребления наркотиков.

Признаки:

* резкая бледность;
* неглубокое и редкое дыхание;
* отсутствие реакции на внешние раздражители;
* рвота;
* плохо прощупывающийся пульс;
* потеря сознания.

Важно вовремя оказать первую помощь при передозировке:

* вызовите «скорую помощь»;
* поддерживайте человека в спокойном и удобном состоянии, не позволяйте ему двигаться;
* следите за дыханием;
* говорите отчетливо, в успокаивающей манере;
* не смейтесь и не вызывайте гнева у наркомана.

**Берегите своих детей!**