**ПАМЯТКА**

**Как уберечь детей от наркотиков**

Сегодня алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать 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 его глазами.
* Умейте слушать. Поймите, чем живет ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.
* Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.
* Предоставьте ребенку знания о наркотиках, не избегая разговора о положительных моментах удовольствия от них. Вам необходимо помочь сделать ему правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и длительными необратимыми последствиями.
* Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.
* Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку. Учите ребенка, как решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

**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 со своими чувствами.

Если ребенок не склонен обсуждать с вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.

**Куда можно обратиться за помощью и консультацией**

* **Психо-неврологический диспансер**

(ул. Макаренко, д. 11, тел. 7-20-38)

Подростковый нарколог

* **Реабилитационный наркологический центр**

**(**АУРА отделение медико-социальной реабилитации)

(ул. Ломоносова, д. 25-а, тел. 2-35-70, 56-39-00)

Нарколог

* **Кожно-венерологический диспансер**

(ул. Воронина, д. 34, тел. 58-02-94)

-кабинет психосоциального консультирования и добровольного обследования на ВИЧ

-кабинет обследования на ЗППП

-анонимный кабинет обследования и лечения ЗППП

* **Дежурная часть**
* **Отдел по борьбе с незаконным оборотом наркотиков**

(ул. Индустриальная, д. 26, тел. 02, 6-05-58, 6-29-60)

**Это должен знать каждый родитель:**

1. В аптечной сети можно приобрести экспресс-тесты для определения содержания наркотических веществ. С помощью этих тестов можно определить факт употребления наркотика 5-6 дневной давности. Если ваш ребенок будет знать, что в любой момент он может быть проверен родителями, он несколько раз подумает, прежде, чем решиться на наркотизацию.

2. Ни в коем случае не оставляйте без внимания подозрения педагогов, так как в учебном заведении при дневном освещении легче обнаружить изменения глаз и состояние зрачка, а также разницу в поведении после одной из перемен. Однако не читайте ребенку мораль, не угрожайте и не наказывайте его, а проявите к нему внимание и заботу. Обратитесь за анонимной помощью к врачу-наркологу.

***3. Помните! Оставленные без вашего внимания первые тревожные сигналы приведут в дальнейшем к развитию зависимости, и потом уже что-либо сделать будет поздно.***