

## Первые признаки знакомства подростка с наркотиками

### Изменения во внешнем виде:

- бледная кожа, синие круги под глазами, часто выступающий пот;
- неестественно расширенные или суженные зрачки;
- расчесы на коже.

### Изменения настроения:

- немотивированная смена настроения;
- апатия;
- внезапные приступы агрессивности.

### Изменения поведения:

- продолжительный сон;
- приступы сильного голода;
- изменение круга общения: отказ от прежних друзей, появление новых приятелей, избегающих контактов с взрослыми членами семьи;
- изменение сферы интересов. Прежние увлечения теряют свою привлекательность. Подросток без предупреждения исчезает из дома, пропускает школу, бросает секцию или кружок.

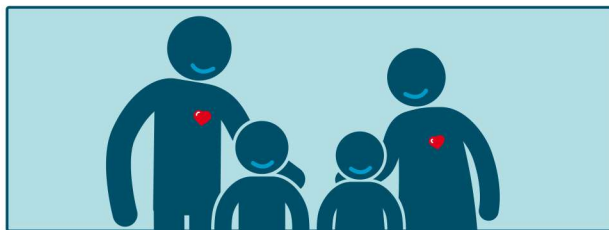
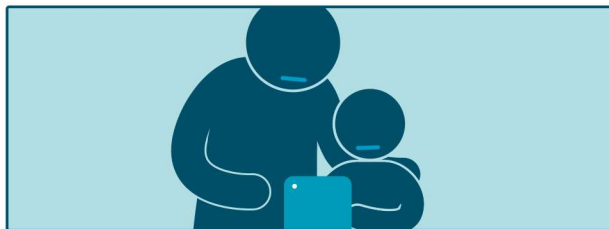
## Что делать, если вы заметили тревожные признаки?

- Спокойно и доброжелательно поговорите с подростком. Объясните ему, что именно вас тревожит, попросите объяснить происходящее.
- Если опасения остаются, обратитесь за помощью в подростковый наркологический кабинет. Там можно получить профессиональную консультацию, сделать анализ. Такая помощь может быть оказана анонимно.

## Между прочим:

Около 60% родителей узнают о том, что их дети употребляют наркотики тогда, когда подростку требуется медицинская помощь. Родители признаются, что уже давно замечали неладное, однако сама мысль о том, что в их семье случилась беда, приводила их в ужас, и поэтому взрослые сами для себя старались придумывать более или менее правдоподобные объяснения происходящего.

## Как уберечь ребенка от знакомства с алкоголем?



Постарайтесь, чтобы маленький ребенок не был свидетелем взрослых застолий.

Расскажите своему ребенку об опасных последствиях знакомства с алкоголем. Ваша беседа не должна превратиться в запугивание — используйте конкретные примеры, подтверждающие ваши слова и вызывающие доверие у ребенка.

Научите своего ребенка говорить «Нет» в ответ на опасное предложение.

Помогите ребенку интересно и содержательно организовать свой досуг. Поддерживайте его в поиске и формировании своего круга интересов.

Сохраняйте доверительные и близкие отношения с ребенком. Ваш ребенок должен быть уверен, что вы всегда поддержите и постараетесь понять его.