**Необходимо хорошо знать первые признаки, свидетельствующие о том, что ребенок начал принимать наркотики:**

1. **Резкие перепады настроения,** не связанные с действительностью. Например, весёлость и энергичность быстро сменяются апатией, безразличием, нежеланием ничего делать. И эти циклы не связаны с успехами или неуспехами в школе, с друзьями, они как бы сами по себе.
2. **Изменение ритма сна:** ребёнок в течение дня может быть сонлив, вял, медлителен, а к вечеру, придя с прогулки, проявляет энергичность, желание что-либо делать, не засыпает вовремя.
3. **Изменение аппетита и манеры употребления пищи,**у ребёнка меняется ритм еды: он может целыми днями ничего не есть, не страдая от голода, и вдруг, придя с прогулки, съедает несколько порций еды.

Конечно, эти признаки могут быть присущи подростку в нормальном состоянии, если проявляются не сильно или присутствует только один из них. Но если вы наблюдаете все 3 признака – нужно срочно принимать меры!

Также родителей должны заинтересовать и другие признаки, которые могут считаться нормальными для подростков:

1. неожиданно стал замкнутым, подавленным, враждебно настроенным или несговорчивым

без всяких причин стал сторониться своих старых друзей и членов семьи,

1. появились подозрительные друзья, или поведение старых друзей становится подозрительным (разговоры шёпотом, непонятными фразами и пр.),
2. потеря интереса к учебе и другим занятиям, хобби,
3. снижение успеваемости в школе, вузе,
4. ухудшение памяти, мышления, внимания,
5. частые внезапные изменения настроения, от беспричинно веселого до неадекватно злобного, раздраженного.
6. увеличение финансовых запросов, выпрашивание денег в возрастающих количествах. Из родительских кошельков начинают пропадать деньги, или ценные вещи из дома,
7. повышенная сонливость или, наоборот, глубокий сон в непривычное время суток или бессонница,
8. вы можете обнаружить следы уколов по ходу вен на руках, шприц, какую-нибудь сушеную траву, непонятный порошок, разноцветные таблетки с выдавленными на поверхности картинками или марки, которые не очень похожи на почтовые.

Не слушайте никаких оправданий, объяснений и уверений**,** что это «для уроков химии (или биологии) в школе», что «это принадлежит другу» и т.п.

**Для окончательного разрешения сомнений в зависимом поведении и употреблением наркотиков подростком, школьником, рекомендуются следующие действия:**

1. Попытаться вызвать подростка на откровенный разговор (лучше это сделать тому человеку, с которым у подростка имеются доверительные отношения).

2. В домашних условиях или лабораторно пройти тестирование на наркотики.

3. Срочно обратиться к специалистам (желательно в специализированные центры по профилактике и лечению наркозависимости или к подростковому наркологу, семейному психологу, подростковому психологу, психотерапевту).

4. Переключиться на режим оказания помощи подростку со сформированной зависимостью.

**Будьте ближе к ребенку!**

**Будьте рядом! Поймите и помогите!**

**Это можете сделать только ВЫ - родители!**