**ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ВОЗМОЖНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ**

***Физиологические признаки:***

—    бледность или покраснение кожи;

—    расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;

—    несвязная, замедленная или ускоренная речь;

—    потеря аппетита, похудение или чрезмерное употреб­ление пищи;

—    хронический кашель;

—    плохая координация движений (пошатывание, спо­тыкание);

—    резкие скачки артериального давления;

—    расстройство желудочно-кишечного тракта.

***Поведенческие признаки:***

—    беспричинное возбуждение, вялость;

—    повышенная или пониженная работоспособность;

—    нарастающее безразличие ко всему, ухудшение па­мяти, внимания;

—    уходы из дома, прогулы в школе по непонятным при­чинам;

—    трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;

—    бессонница или сонливость;

—    болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;

—    повышенная утомляемость;

—    избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;

—    снижение успеваемости в школе;

—    постоянные просьбы дать денег;

—    пропажа из дома ценностей;

—    частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;

—    самоизоляция, уход от участия в делах, которые рань­ше были интересны;

—    частое вранье, изворотливость, лживость;

—    уход от ответов на прямые вопросы, склонность со­чинять небылицы;

—    неопрятность внешнего вида;

—    склонность к прослушиванию специфической музы­ки;

—    проведение большей части времени в компании асо­циального типа.

***Очевидные признаки:***

—    следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки;

—    бумажки и денежные купюры, свернутые в трубоч­ки;

—    закопченные ложки, фольга;

—    капсулы, пузырьки, жестяные банки;

—    пачки лекарств снотворного или успокоительного дей­ствия;

—    папиросы в пачках из-под сигарет.

**ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ**

1. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Зависимость от наркотиков - хотя и формируется достаточно быстро, все же на это требуется время. Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы сами справиться с ситуацией или вам нужно обратиться за помощью.
2. Сохраните доверие. Не поднимайте голос, не угрожайте – это скорее всего оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Будет лучше, если вы сможете на равных поговорить со своим ребенком, обратиться к взрослой его части личности. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном опыте (о первом опыте употребления алкоголя).
3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу тебе помочь» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка.
4. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым сомнительным вещам (табак, алкоголь). Ведь вы являетесь примером в поведении ребенка.
5. Обратитесь  к специалисту. Специалист сможет более точно и объективно оценить ситуацию и вместе с вами и вашим ребенком попробовать найти выход из трудного положения.

***Не пытайтесь справиться с бедой сами — обратитесь к специалистам!***