**Информация для родителей (законных представителей) несовершеннолетних**.

 Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Уссурийского городского округа информирует вас, что актуальность проблемы употребления подростками психоактивных веществ в настоящее время очень высока. Подростковый возраст - это время изменений физических, социальных, эмоциональных, и интеллектуальных. Сложности этого периода могут привести к неустойчивому поведению, колебаниям настроения, различным переживаниям, поскольку дети пытаются справиться со всеми этими изменениями. Поэтому важно владеть информацией об особенностях психологического развития и сложностях подросткового возраста, о способах раннего выявления случаев употребления ПАВ, о влиянии различных субкультур и других причин на формирование личности ребенка.

 Психоактивные вещества (ПАВ) оказывают воздействие на работоспособность ЦНС, что приводит к расстройствам психического здоровья, в большинстве случаев полностью меняет состояние сознания.

 Начиная употреблять наркотические вещества, подростки редко задумываются о последствиях, считая, что однократный прием не принесет вреда их здоровью. Но как показывает практика, после первого употребления ПАВ появляется стойкое желание возвратить возникающие ощущения, развивается стойкая физическая и психологическая зависимость. Со временем это приводит к нарушению функционирования большинства органов и систем, становится причиной деградации личности.

 Формирование зависимости происходит не сразу, постепенно. Выделяются следующие основные предпосылки:

 неумение заботиться о себе (если делать всё за ребёнка – это и есть зависимое поведение);

 нарушение самооценки;

 сложности общения;

 неумение справляться со своими чувствами;

 склонность к риску;

 длительный стресс.

 Помочь ребенку предотвратить пристрастие к любого рода психоактивным веществам могут **только родители**. Их задача заключается в том, чтобы найти правильный подход к своим детям, нуждающихся в особом внимании в период полового созревания.

 Семья является главным фактором, определяющим развитие здоровой и полноценной личности. Именно в семье запускаются те самые механизмы, которые, в последствии, повлияют на ребенка, оказавшегося перед выбором:

 выпить алкоголь – или прийти с проблемой в семью;

 заложить под язык насвай – или пойти в спорт;

 выкурить сигарету – или попробовать по-другому, завоевать авторитет среди сверстников.

 Очень важную роль играет собственный пример авторитетных взрослых. Можно бесконечно говорить ребенку о том, что курить, пить и употреблять наркотики очень вредно и крайне опасно, но если мать или отец сами обладатели вредной привычкой, то вариант «Не делай как я», не приведет к формированию здорового образа жизни.

 Общайтесь друг с другом. Отсутствие общения с вами может подтолкнуть ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Старайтесь быть инициатором откровенного, открытого разговора со своим ребенком.

 Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие.

 Поощряйте интересы ребенка, направленные на здоровый образ жизни. Поддерживайте его начинания, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он делает и о чем вам рассказывает.

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. ***Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит!!!***

 Первый опыт употребления ПАВ подростком чаще случается в кругу друзей. Они оказывают большое влияние на поступки ребенка. Здесь может быть оказано сильное давление со стороны друзей или появиться желание «быть как все». Внимательные родители всегда в курсе кто входит в окружение своего ребенка, о чем думают, чем интересуются. Дни рождения, проводимые дома или другие праздники, на которые могут быть приглашены одноклассники или просто друзья подростка помогут познакомиться с ними поближе, узнать об их хобби, понять мировоззрение.

 Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

 Не смотря на то, что друзья играют большую роль в жизни подростка, ваш личный пример так же важен. Будьте для ребенка образцом достойного поведения, человеком, готовым прийти на помощь, имеющим активную жизненную позицию.

 Если применяемые меры профилактики употребления психоактивных веществ были упущены родными и подросток все же подсел на психоактивные вещества важно знать симптомы, позволяющие своевременно выявить проблему и обратиться за квалифицированной помощью.

 К физиологическим признакам относятся: гиперемия либо бледность кожных покровов, резко уженные либо расширенные зрачки, покраснение и мутность глазных яблок, заторможенность вовремя общения, повышенный аппетит либо напротив его отсутствие и похудение, регулярно возникающие приступы кашля, расстройство координации движения, нарушение функционирования органов ЖКТ, скачки АД.

 Помимо указанной клиники меняется также поведение – нарушение сна либо сонливость, усталость и вялость сменяющаяся беспричинной возбудимостью, ухудшение мыслительной функции и логического мышления, ребенок перестает общаться с близкими, из дома начинают пропадать ценные вещи, в карманах одежды появляются странные вещи.

 Профилактика формирования различного рода зависимостей у детей начинается с момента их появления на свет. Невозможно что-либо предотвратить за неделю, месяц, год…

 Вся жизнь человека любого возраста должна быть устроена таким образом, чтобы его не тянуло к употреблению психоактивных веществ, а также к безграничному пребыванию за разными гаджетами, что также приводит к не менее опасной зависимости.

**Будьте внимательны к своим детям, любите своих детей!!!**