**Консультация «Умей сказать нет»**

Наркомания в подростковой среде, как правило, обуславливается неправильным воспитанием, пробелами в образовании, семейным неблагополучием и социальной незащищённостью. Согласно статистическим данным, средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет 15‒ 17 лет, резко увеличивается процент употребления наркотиков детьми 9‒13 лет. Подростковая наркомания имеет тенденцию очень быстро распространяться, дети начинают принимать наркотики, пытаясь тем самым уйти от проблем, избавить себя от неприятных ощущений и внутреннего дискомфорта. Подросток, знающий, как справляться с проблемами, способный хорошо общаться и находящийся в безопасности, менее предрасположен к наркотикам.

Выработка у подрастающего поколения устойчивости к наркотическому давлению среды требует пристального внимания, т. к. общество остро нуждается в работе по ограждению детей и подростков от пагубного влияния наркотиков. При этом профилактика употребления ПАВ среди школьников должна быть неотъемлемой частью всей системы работы с неблагополучной семьей. Профилактика – это не только и не столько предупреждение чего-либо, сколько активный процесс создания условий и формирования личных качеств, поддерживающих благополучие.

**Общие признаки употребления наркотиков:**

− явно проявляющаяся скрытность ребёнка;

− снижение учебной мотивации (падает интерес к учебе, к прежним увлечениям);

− частые пропуски занятий, ухудшается успеваемость;

− изменение ритма сна (в течение дня подросток может быть вялым, медлительным, буквально засыпать на уроках);

− общение с прежними друзьями прекращается или сводится к минимуму, появляются новые подозрительные друзья или поведение старых приятелей изменяются;

− внешний вид и поведение в той или иной мере напоминает состояние алкогольного опьянения, но при отсутствии запаха алкоголя изо рта или при слабом запахе, не соответствующем состоянию;

− изменение сознания: сужение, искажение, помрачнение;

− изменение настроения: беспричинное веселье, смешливость, болтливость, злобность, агрессивность, явно несоответствующие данной ситуации;

− изменение двигательной активности: повышенная жестикуляция, избыточность движений, неусидчивость или обездвиженность, вялость, расслабленность, стремление к покою (независимо от ситуации);

− изменение координации движений: страдают их плавность, скорость, соразмерность и появляются размашистость, резкость, неточность; появляются неустойчивость при ходьбе, покачивание туловища даже в положении сидя (особенно явное при закрытых глазах), нарушается почерк;

− изменение цвета кожных покровов: бледность лица и всей кожи или, наоборот, покраснение лица и верхней части туловища;

− блеск глаз, сильно суженные или сильно расширенные зрачки, не реагирующие на свет;

− изменение слюноотделения: повышенное слюноотделение или, наоборот, сухость во рту, сухость губ, осиплость голоса;

− изменение речи: её ускорение, подчёркнутая выразительность, или же замедленность, невнятность, нечёткость речи («каша во рту»).

**Родители должны ликвидировать свои вредные привычки**

Если ребенок с пеленок живет в семье часто выпивающих людей, или наркозависимых, то он воспринимает это как должное. Ведь именно поведение родителей формирует понятия для их ребенка о том, что нормально, а что нет, что полезно для здоровья, а что вредно. Куря и выпивая, родители заранее определяют судьбу ребенка, программируют его на обзаведение плохими привычками. Ребенку надо обязательно объяснять, что при помощи дурманящего зелья невозможно решить какую-либо проблему. Наркотики и алкоголь – не помощники в жизни, а губители этой жизни.

Если тебе предложат наркотики, сможешь ли ты отказаться? Помни, что лучше предотвратить болезнь, чем потом ее лечить!

Просто скажи «нет».

• Правильно мотивируй причину отказа: «Мне это нужно», «Я не хочу вредить здоровью», «Это опасно для меня».

• Всегда будь готов к давлению, умей противостоять и отказаться. Распространители наркотиков очень изощрены, их задача – получить прибыль, вовлекая все больше людей.

• Умей развлечь себя другим способом. Например, спорт – лучше, чем наркотики.

• Умей выбирать друзей: настоящие друзья не предложат наркотики.

• Можно просто сказать «нет» и уйти.

• Не бойся показаться самостоятельными в выборе решения.

**10 причин сказать наркотикам - «нет»**

1. Наркотики не дают человеку самостоятельно мыслить и принимать решения.

2. Наркотики толкают людей на преступления.

3. Наркотики дают фальшивое представление о счастье.

4. Наркотики уничтожают дружбу.

5. Наркотики разрушает семьи.

6. Наркотики приводят к уродству новорожденных детей.

7. Наркотики часто приводят к несчастным случаям.

8. Наркотики являются источником многих заболеваний.

9. Наркотики делают человека слабым и безвольным.

10. Наркотики являются препятствием к духовному развитию.

**Надо сделать так, чтобы ребенок чувствовал любовь своих близких!**

Многие неправильные поступки в наши дни случаются из-за того, что родители не понимают собственных детей, а дети собственных родителей. Каждый живет своей жизнью, и внезапное пересечение этих жизней приводит к скандалам. А скандалы многие тинэйджеры пробуют заглушить водкой или наркотиком. Наркотик способен подарить иллюзию любви и понимания. Поэтому родителям надо любить своих детей и делать так, чтобы они это чувствовали всегда, в любой ситуации. Если ребенок ощущает со стороны близких людей любовь, понимание, доверие, если он видит, что им гордятся и желают ему только самого хорошего в жизни, то он не станет искать утешения в компании сомнительных друзей, предлагающих средство от нелюбви в виде наркотического зелья.

**Информацию подготовил:** Толстяная Наталья Александровна, психолог отделения психологической помощи гражданам

**Контактный телефон отделения психологической помощи граждан:**

8 (34667) 2-76-25 (доб. 203, 204)

**При подготовки информации использованы:**

**Интернет ресурсы:**

<https://uszn28.eps74.ru/>

<http://ulybka-nn.ru/umey-skazat-net-narkotikam>

**Литература:**

Буркин М.М., Горанская С.В. Основы наркологии: Учебное пособие.-Петразоводск: Карелия, 2002ю-192с.