***Рекомендации для родителей по профилактике употребления курительных смесей (спайсов) в молодежной среде***

***Курительные смеси типа «спайс» (Spice)*** *– это продукция растительного происхождения (иногда лекарственные растения), на которую нанесено психоактивное химическое вещество, обладающее галлюциногенным и психотропным действием, и представляющее потенциальную опасность для жизни и здоровья человека.*

 *Курительные смеси появились не так давно, но быстро приобрели популярность среди молодежи (средний возраст употребления спайсов - 14 - 25 лет). В интернете они часто рекламируются как безвредные травы, помогающие человеку быстро снять напряжение и расслабиться. Купить легальную «химку» несложно: десятки сайтов дают информацию, где можно приобрести курительные смеси. Кроме того, они могут продаваться в виде пудры, солей для ванны, а также специй.*

***Значимые для родителей признаки ранней наркотизации детей:***

*1.Ребёнок в семье отстраняется от родителей, часто и надолго исчезает из дома или же запирается в своей комнате. Расспросы, даже самые деликатные, вызывают у него вспышку гнева.*

*2.У него меняется круг общения, прежние друзья исчезают, новые предпочитают как можно меньше контактировать с Вами, почти ничего не сообщают о себе.*

*3.Ваш "семейный" дом постепенно превращается в "штаб-квартиру” - часто звонит телефон, Ваш ребенок в присутствии посторонних не разговаривает открыто, а использует намеки, жаргон.*

*4.Меняется характер ребёнка. Его не интересует то, что раньше имело значение: семья, учеба, увлечения. Появляется раздражительность, вспыльчивость, капризность, эгоизм, лживость.*

*5.Его состояние немотивированно меняется: он то полон энергии, весел, шутит, то становится пассивен, вял, иногда угрюм, плаксив.*

*6.У ребёнка появляются финансовые проблемы. Он часто просит у Вас деньги, но объяснить, на что они ему нужны, не может, или объяснения малоубедительны. Из дома постепенно исчезают деньги и вещи. Сначала это может быть незаметно, пропажи в семье объясняются случайностью (потеряли, забыли, куда положили). Потом уже исчезновение (компьютерной техники, например) трудно скрыть.*

*7.Иногда Вы наблюдаете необычное состояние Вашего ребёнка: оно может быть похоже на опьянение, но без запаха алкоголя. Может быть нарушена координация движений, речь, появляется нелепый смех, зрачки расширены или сужены. Конкретные признаки опьянения зависят от вида вещества.*

***Социально-психологические последствия употребления курительных смесей:***

*•Разрушение социальных связей: постепенное отстранение от семьи, друзей.*

*•Невозможность обучения в некоторых учебных заведениях; запрет на некоторые виды профессиональной деятельности; ограничения в получении специальности; невозможность вождения транспорта.*

*•Связь с криминальными кругами, воровство, риск вовлечения в незаконный оборот и торговлю психоактивными веществами, привлечение к уголовной ответственности и другие преступления.*

*•Разрушение своей личности: равнодушие к самому себе, своему будущему и близким людям, ослабление воли, преобладание единственной ценности по имени «спайс», потеря смысла жизни, опустошенность, одиночество.*

 *Своевременное вмешательство специалиста в ситуацию важно потому, что наркозависимые люди живут целиком по принципу «здесь и сейчас» и не думают о будущем.*

 ***ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ, ЧТО РЕБЁНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ?***

 *Если Вы обнаружили у вашего ребёнка наркотические средства, предположите самое худшее — что он пристрастился к наркотикам. Приглядитесь к его поведению. Некоторые поступки могут являться своего рода предупреждением об опасности, хотя могут отражать и нормальные возрастные изменения подростка.*

 *Постоянно наблюдайте за поведением своего ребёнка. Резкие изменения в его поведении должны насторожить вас. Незаметно проверьте, нет ли других объективных признаков употребления наркотиков. Лучше перестраховаться. Это поможет вам своевременно заметить беду, когда еще можно поправить положение.*

 *Особенно будьте бдительны в отношении друзей вашего ребёнка. Узнайте о них как можно больше. Постарайтесь увидеть или познакомиться с их родителями (например, на родительском собрании в школе). В любом случае не стесняйтесь говорить с детьми о проблемах, с которыми может столкнуться человек, потребляющий наркотики (медицинскими, нравственно-этическими, юридическими и т.п.).*

 *Если вы уверены, что ваш ребёнок употребляет наркотики, скажите ему прямо о вашем беспокойстве и его причинах. Твердо заявите ему, что вы против употребления наркотиков и намерены вмещаться в ситуацию.*

 *Если вы не встречаете понимания или сталкиваетесь с негативной реакцией, необходимо прибегнуть к помощи специалиста-нарколога.*

 *Не откладывайте решительных действий. Если имеются явные признаки потребления наркотиков ребенком, обращайтесь за профессиональной помощью.*

***Безопасность ребенка в сети Интернет.*** *Существуют риски приобщения подростков к употреблению психоактивных веществ через сеть Интернет, поэтому родителям важно сформировать основные навыки безопасного пользования всемирной сетью.*

*•Создайте список домашних правил посещения Интернета при участии подростков и требуйте безусловного его выполнения. Укажите список запрещенных сайтов («черный список»), часы работы в Интернет.*

*•Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному родительскому контролю.*

*•Поощряйте использование модерируемых чатов и настаивайте, чтобы дети не общались в приватном режиме.*

*•Приучите вашего ребёнка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с интернет. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам, если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях.*

