**Что делать, если вы обнаружили что ваш сын или дочь используют наркотики или растворители**

Если вы обнаружили, что ваш сын или дочь используют наркотики или растворители, сохраняйте спокойствие и не паникуйте.

**Остановитесь**, и прежде чем предпринимать что-либо, **подумайте**.

Что вы можете сделать, чтобы в большей степени помочь вашим детям?

Уверены ли вы, что имеющиеся факты достоверны?

Как вы можете сохранять и поддерживать доверительный контакт с детьми?

Является ли употребление наркотиков повторяющимся или это был однократный «эксперимент»?

Если это случилось лишь раз, вам, может быть, нужно просто поговорить со своим ребенком. **Будьте внимательными, любящими, но покажите свое неодобрение**. Приведите следующие основания необходимости отказа от употребления наркотиков:

это незаконно и может привести к конфликту с законом;

употребление наркотиков может повлиять на здоровье сейчас или в будущем;

можно себе испортить репутацию в глазах потенциального работодателя и лишиться надежд на престижную и хорошо оплачиваемую работу.

Если вам понятны причины, по которым ребенок обращается к употреблению наркотиков или растворителей, то можете попытаться помочь устранить прежде всего эти причины, нежели следствия.

Если подросток употребляет наркотики и это отражается на его поведении и даже на здоровье, не падайте духом. Вы можете предпринять следующие действия.

**Оказывайте поддержку подростку** – для него это жизненно необходимо, какими бы ни были обстоятельства.

**Показывайте и говорите детям, что вы их любите!**

**Обратитесь за помощью** – для себя и ваших детей.

Учитесь предвидеть последствия своих действий.

Планируйте постепенные изменения в своей жизни и жизни детей.

Куда можно обратиться:

УП «Жодинская центральная городская больница» 8 01775 3 51 02 с 13.00-15.00

Г.Жодино +375 (44) 544 01 22

Республиканское общественное объединение «Матери против наркотиков» <http://narkotiki.by/> +375 (44) 777 03 64 +375 (44) 777 04 38