*Автор:А. Шишкова, психолог отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

На сегодняшний день **проблема употребления наркотиков становится все более актуальной и серьезной.** Многие подростки пробуют наркотики из любопытства или под влиянием своего окружения, не подозревая об опасности, которую несет за собой такое поведение. Поэтому важно, чтобы родители были готовы заметить предупреждающие сигналы и помочь своим детям избежать соблазна наркотиков. **Одним из основных сигналов тревоги, на который стоит обратить внимание, является изменение поведения ребенка.** Если вы замечаете, что ваш ребенок стал более раздражительным, агрессивным или наоборот слишком спокойным и безразличным, это может быть признаком проблем с наркотиками. Также следует обратить внимание на изменения во внешности (потеря веса, бледность кожи, круги под глазами) и ведении здорового образа жизни (плохой сон, отсутствие аппетита, неправильное питание).

**Другим важным сигналом тревоги является изменение круга общения ребенка.** Если ваш ребенок начинает общаться с подозрительными личностями, меняет своих друзей или таинственно проводит время с кем-то после школы или уходит куда-то на долгий период времени без объяснений, это может указывать на то, что он попал под влияние наркотиков.

**Также важно обратить внимание на финансовую сторону вопроса.** Если ребенок вдруг начинает требовать больше денег, чем обычно, и не хочет объяснить, на что он их тратит, это может быть признаком употребления наркотических веществ.

**Важно помнить,** что у каждого человека могут быть индивидуальные сигналы тревоги, поэтому следует обращать внимание на любые изменения в поведении и общении ребенка, которые могут навести вас на мысль о его возможном употреблении наркотиков.

Если у вас возникают подозрения на употребление наркотиков вашим ребенком, не стоит паниковать и обвинять его сразу, лучше обратиться за помощью к специалистам - психологам и наркологам, которые смогут помочь разобраться в ситуации и найти правильное решение.

**Будьте заботливы и внимательны, общайтесь с ребенком,**
обучайте его правильным жизненным ценностям и воспитывайте у него уверенность в себе. Соблюдая эти простые правила, вы поможете своему ребенку избежать опасностей наркомании и строить здоровое и счастливое будущее.