**«Пока не оборвется жизнь…»**

Несмотря на официальный запрет на курительные смеси (спайсы) икомпоненты, входящие в состав таких смесей, до сих пор многие потребители наркотика считают его безопасным методом получить расслабление и удовольствие. Порой они даже и не задумываются, какой вред спайсы наносят организму человека, чем он опасен. А между тем, курительные смеси, содержащие целый ряд психоактивных веществ растительного и синтетического происхождения, продолжают распространяться и лишать полноценной жизни тысячи молодых перспективных ребят и девушек.

Существует масса причин, по которым подростки начинают употреблять спайсы, это и интерес и легкодоступность, но самая распространенная (на нее чаще других указывают и сами юные наркоманы) -это неблагоприятная атмосфера в семье. Для таких ребят первыми ангелами-хранителями должны стать их родители. Они должны иметь контакт с ребенком. Если связь есть, то изменения в поведении уже через месяц употребления спайсов, невозможно не заметить. Родители сразу обратят внимание на то, что ребенок плохо спит, появились проблемы с аппетитом, с настроением, с учебой. И вообще все будет не так. На этом этапе еще многое можно спасти.

Многие родители ошибочно переваливают воспитательную деятельность на школу. В целом это бессмысленно и бесполезно.Школа контролирует только свою территорию. В любом случае, жить с ребенком наркоманом будут родители, а не школа.

Воспитывайте у детей жизнелюбие и оптимизм.Не надо, чтобы ребенок каждый день от Вас слышал, как тяжела жизнь, сколько вокруг плохих людей, как мало Вы зарабатываете, по сравнению с соседом.Не лучше ли говорить о том, как хорошо быть здоровым, сколько интереснейших занятий, замечательнейших мест есть на свете и сколько прекрасного и чудесного в жизни?

Учите ребенка самоуважению, повышайтеего самооценку.Психологи утверждают, что дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще отвечают "нет", когда им предлагают попробовать спиртное, наркотики. Сформировать самоуважение у ребенка можно, если чаще хвалить его, находить положительные стороны в его поведении, внешнем облике. Нужно помогать ему ставить перед собой реальные цели, которые он сможет успешно реализовать.

Помогите сформировать собственное отношение к наркотикам. И не бойтесь разговаривать с ребенком на эту тему. Рано или поздно он все равно будет обсуждать ее в кругу сверстников. Дайте понять, что с Вами тоже можно об этом говорить.

Если друг Вашего ребенка принимает наркотики или курительные смеси, главное, не чтобы Ваш ребенок не сталдля него сообщником.Любой подросток может оказаться в ситуации, когда наркотики начал употреблять кто-то из его друзей или знакомых. В этом случае очень важно сразу повести себя правильно. Нельзя покрывать наркомана перед его родственниками. Наоборот, надо постараться его убедить рассказать все родителям, взрослым, которые ему помогут.

Создайтедружескую, открытую атмосферу в семье. Если ребенку с родителями плохо, одиноко, он начнет искать, к кому бы ему эмоционально "прикрепиться", кто выслушает, поймет.

Поддерживайте с ребенком эмоциональный контакт:вникайте в его интересы, сопереживайте его увлечениям, И конечно, постарайтесь добиться, чтобы Ваш ребенок никогда не сомневался в Вашей любви и поддержке.

Спайсы - это не революция в наркотиках, это революция в маркетинге наркотиков.Любые наркотики – это, прежде всего, бизнес. Это огромные деньги, которые зарабатываются на Ваших детях и родных. Зависимостьвозникаеточень быстро, адальше, приходиться платить до самой смерти, пока не оборветсяжизнь…

Фельдшер – валеолог отдела

общественного здоровья

ГУ «Брестский зонЦГиЭ» БейМарина Фредемировна

ГУ «Брестский зонЦГиЭ»

ул.В. Хоружей,6 тел. 20 31 71