

**Признаки и симптомы употребления наркотиков:**

1. **Внешние признаки:**
* неестественно расширенные или суженные зрачки;
* покрасневшие или мутные глаза, замедленная невнятная речь;
* состояние опьянения без наличия запаха алкоголя;
* плохая координация движений;
* заторможенность, погружение в себя или суперактивность.
1. **Очевидные признаки:**
* следы от уколов, порезы, синяки;
* свернутые в трубочку бумажки, фольга;
* маленькие ложечки ( капсулы, бутылочки, пузырьки, неизвестные таблетки, порошки).
1. **Изменения в поведении:**
* нарастающее безразличие, потеря интереса к участию в делах семьи;
* уходы из дома и прогулы в школе;
* ухудшение памяти, невозможность сосредоточиться;
* бессонница, чередующаяся с сонливостью
* сверх болезненная реакция на критику, немотивированная агрессивность;
* частая и резкая смена настроения;
* участившиеся просьбы дать денег или  появление сумм неизвестного происхождения;
* пропажа из дома ценностей, книг, одежды;
* часто необъяснимые звонки.

**Если вы  подозреваете, что Ваш ребенок употребляет наркотики:**

* не читайте мораль и ни в коем случае не угрожайте и не наказывайте его;
* поддерживайте вашего ребенка, проявив понимание и заботу.

**Получить необходимую консультацию и помощь вы можете:**

* В наркологическом кабинете районной поликлиники, с 800до 1000  телефон 2-19-84.

Однозначного рецепта, как уберечь нашу молодежь от наркотиков не существует. В каждой  стране с этой проблемой борются по-разному.

Программы, обучающие адаптивному стилю жизни, навыкам общения,  критическому мышлению, умению принимать решения и противостоять в ситуациях предложения психоактивных веществ оказываются более эффективными.

**Какой совет можно дать молодым людям?**

Не употреблять наркотики, не пробовать даже ради эксперимента. Кому-то поначалу повезет, а кто-то попадет в зависимость уже с первой дозы.

Берегите  себя,  вы - наше будущее!

Отчик Б.А.—врач-нарколог