

## Памятка родителям

### Признаки употребления наркотических средств и психотропных веществ

- **резкая смена настроения, возникающая без видимых причин;**

На перепады настроения не влияет ни погода, ни ссоры с близкими или друзьями. Нет ничего, чтобы могло повлиять на изменение настроения человека, но он может стать раздражительным или слишком радостным без всяких причин.

- **изменение ритма сна;**

Раньше человек ложился спать и вставал рано, днем был бодрым. А в период привыкания к наркотикам его ритмы меняются. Днем он может быть сонным и вялым, а ночью – бодрым.

- **изменение аппетита;**

Ранее у человека был хороший аппетит, он ел довольно много. Сейчас ест мало, без аппетита. Или наоборот – раньше ел мало, а сейчас появился «волчий» аппетит, и он ест непомерное количество пищи. Нарушается и режим приема пищи – человек может не есть весь день, а вечером с жадностью накидываться на еду.

- **перемена в манере еды;**

Тот, кто раньше ел размеренно и медленно, теперь употребляет пищу жадно и порывисто. Самостоятельно готовить себе еду он не желает.

- **изменение в ритме жизни;**

Употребление наркотиков влияет на поведение и состояние человека. Он реже приходит домой, а когда приходит, заметно его заторможенное состояние. Чаще всего он сразу же набрасывается на еду.

### Признаки суицидального поведения

#### Словесные, высказывания типа:

«Я не могу так дальше жить...»

«Я ничего не могу с этим поделать...»

«Нет смысла стараться...»

«У меня ничего не получится...» и т.д.

#### Поведенческие:

- употребление спиртных напитков, наркотиков
- голодовка, переедание
- виды деятельности с высоким риском смерти (связанные с угрозой для жизни, рискованная езда на автомобиле, мотоцикле, опасные виды спорта)
- ненамеренное совершение действий, которые могут быть потенциально опасны (случайное оставление электроприборов в ванне, переход дороги не по правилам в опасном месте),
- рисунки, стихи (отображающие смерть, страх и т.д.)
- злостные нарушения правил уличного движения;
- пренебрежение своим здоровьем
- бесконтрольное использование интернет-ресурсов, отображающих тему страха, одиночества, смерти

Телефон доверия 8-800-2000-122

Анонимно. Бесплатно. Круглосуточно.