Как заметить, что ваш друг начал курить и употреблять спиртные напитки?

Алкогольные напитки

Симптомы:

- замедленные реакции;
- сонливость;
- невнятная речь;
- изменение личности (появление других ценностей).

Внешние признаки:

- спрятанные бутылки;
- безвольное обвисание губ;
- расслабление челюстей;
- провалы в памяти;
- нарочитость движений.

Табак

Симптомы:

- снижение физической силы;
- снижение выносливости;
- ухудшение координации;
- быстрая утомляемость;
- нарастающая слабость;
- снижение трудоспособности;

Внешние признаки:

- запах табака;
- частое и долговременное пребывание в туалете и в ванной;
- наличие спичек, зажигалок, табака в карманах;
- пожелтение пальцев.

На все интересующие вас вопросы ***о табакокурении, наркомании и алкогольной зависимости*** вы можете обращаться в

- Отдел наркоконтроля по УФСКН РФ по РБ

☎ **210 – 39 – 09 (телефон доверия)**

☎

Средняя общеобразовательная школа №10

Рекомендации и советы подросткам

по профилактике наркомании, табакокурения и алкоголизма

Ст. Медведовская

Наркотики.
Что мы о них знаем?

Изменения в поведении, в привычках:

- частная и резкая смена настроения, беспричинная дурашливость или уход в себя;
- нарастающее безразличие, высказывания о бессмысленности жизни;
- возбудимость, болезненная реакция на критику, агрессивность;
- ухудшение памяти;
- невозможность сосредоточиться;
- бессонница, чередующаяся с сонливостью;
- уход из дома, прогулы;
- необычные просьбы дать денег или, наоборот, появление сумм неизвестного происхождения.

Внешние признаки:

- бледность кожи;
- расширенные или суженные зрачки (сравните со своими в зеркале при таком же освещении);
- покрасневшие или мутные глаза;
- замедленная речь;
- плохая координация движения;
- долго не заживающие язвы на коже;
- следы инъекций;
- обширные подкожные воспаления (обычно в местах инъекций).

Другие признаки:

- пропажа ценностей из дома;
- частые необъяснимые телефонные звонки;
- исчезновение лекарств, ваты, шприцев из домашней аптечки;
- следы прожогов на одежде;
- наличие в карманах или личных вещах ложек со следами подпалины, оболочек от лекарственных средств, осколков ампул, порошков, таблеток и капсул, сигаретных фильтров, игл, шприцев, ваты;
- специфический запах химических веществ.