**10 главных признаков, которые помогут понять, что близкий человек зависит от психоактивных веществ**

*Проблема употребления алкоголя, табака и наркотиков среди молодежи не теряет актуальности. Несмотря на меняющиеся формы профилактики употребления психоактивных веществ (ПАВ), представители молодого поколения всё же проявляют к ним интерес. По каким признакам родители и преподаватели могут определить, что у ребенка появилась опасная зависимость, рассказали эксперты* [*Общероссийской общественной организации «Общее дело»*](https://xn----9sbkcac6brh7h.xn--p1ai/)*.*

Интерес молодежи к ПАВ – тема не новая, и молодежь, зная о бдительности авторитетного окружения, учится всячески скрывать свои опасные пробы. Но есть вещи, которые спрятать сложно – быть к ним внимательней эксперты «Общего дела» призывают и семью, и образовательные учреждения.

**СИГАРЕТЫ**

Одна из самых коварных и легкодоступных бед молодежи – сигарета. «Стрельнуть» у одногруппника, «угоститься» у не очень ответственного прохожего, «стащить» из родительской куртки или просто купить – и одной зависимостью становится больше. Однако вовремя заметить новое увлечение ребенка можно.

**Запах и попытки его замаскировать**

Если родители не курят, запах табака от волос и одежды ребенка заметить будет нетрудно. Да, он мог ехать в лифте с курильщиком или его одежда могла впитать дым от сигареты идущего рядом прохожего, но эта история должна носить единичный характер. Если же запах сигарет исходит от рук или он ощущается сильным изо дня в день – это уже повод для воспитательной беседы. Еще один «звоночек» – попытка перебить запах табака парфюмом, активное использование влажных салфеток или драже и жевательных резинок с ярким, резким вкусом и ароматом.

**«Аксессуары» курильщика**

Другие указывающие на новые интересы юноши или девушки факторы – это зажигалки или спички в рюкзаке, сумке или карманах и прозрачные пленки от упаковки сигарет. Проверять карманы и личные вещи не стоит, но обратить внимание, не забывает ли он эти атрибуты в своей комнате или не роняет и оставляет на коридорной тумбе (например, вытащив случайно из кармана вместе с телефоном или ключами) – нужно.

**Просьбы увеличить карманные расходы**

Человек, заинтересовавшийся сигаретами, будет просить у родителей или друзей деньги или брать мелочь из семейных «копилок», куда принято скидывать монеты. Вероятно, внятно объяснить потребность в новых суммах он не сможет, или причина каждый раз будет отличаться от предыдущей. Заметить потребность в деньгах могут также преподаватели.

**Следы курения, заметные во внешности**

Если сигарета была не мимолетным увлечением, а переросла в систематический интерес, внешность выдаст эту зависимость. Родителям нужно проявить внимание к желтому налету на языке и зубах, измененному цвету лица, сухости рук и губ. Одышка и сухой кашель без сопутствующих симптомов простуды – это тоже поводы задуматься и поговорить с подростком о его возможном увлечении.

**АЛКОГОЛЬ**

Ещё одна легкодоступная отрава – это алкоголь. Первый интерес и зависимость к нему могут возникнуть как в дружеской компании, так и дома.

**Запах**

Как и в случае с курением, самый явный признак нового увлечения – это запах спиртного и попытка его замаскировать. Ребенок может начать хранить пачки жевательных резинок, освежающих леденцов или сразу после учебы или встречи с друзьями отправиться в ванную комнату, чтобы почистить зубы. Единичное проявление такого поведения здесь тоже не страшно, но, если оно повторяется несколько раз – нужно проявить бдительность и не откладывать разговор.

**Агрессия, злость, замкнутость**

Резкое изменение поведения или перепады настроения тоже могут указывать на зависимость подростка от спиртного. Эксперты «Общего дела» обращают внимание: если ребенок резко стал замкнутым и равнодушным или, напротив, проявляет злость или агрессию по отношению к членам семьи, что раньше было ему несвойственно – важно как можно скорее поговорить с ним о причинах его поведения и аккуратно побеседовать о вреде психоактивных веществ.

**Неопрятность**

Есть ещё один знак, указывающий на опасное увлечение: равнодушие к своему внешнему виду. Если раньше ребенок следил за собой, регулярно принимал душ, щепетильно относился к состоянию одежды, то с появлением зависимости от алкоголя он может перестать следить за собой. Пренебрежение гигиеническими процедурами, расчесыванием, сменой одежды могут говорить об активных пробах алкоголя.

**НАРКОТИКИ**

Наркотики – одно из самых страшных слов для родителей и преподавателей, а зависимость от них вовсе воспринимается как горе. Но, уверяют эксперты «Общего дела», заметить увлечение наркотиками можно, а значит можно и оказать помощь и защитить.

**Изменения во внешности и движениях**

Резкие изменения физического состояния – это спутники наркотической зависимости. И в случае зависимости у молодежи они явно заметны. Расширенные или суженные зрачки, помутнение глаз, отечность, бледная, а иногда синюшная кожа могут указывать на то, что ребенок стал жертвой наркотических веществ. Здесь же могут наблюдаться изменение, утяжеление походки или плохая координация движений.

**Прогулы, раздражительность, скрытность**

Поведенческие признаки также могут указывать на зависимость от наркотиков. Например, ребенок может начать прогуливать учебу, а называя причину, путаться в версиях. Он может избегать общения с друзьями или родителями, стать вялым или, наоборот, беспричинно возбужденным. Память и внимание также могут ухудшиться, а режим ночного сна – резко сбиться.

**Новое окружение и потребность в деньгах**

Как и в случае с зависимостью от курения, молодежь может частить с просьбами увеличить сумму денег на расходы, мелкими махинациями с обменом своих вещей у друзей на деньги. Но, так как наркотическая привычка проживается острее, желание добыть деньги на новое опасное увлечение может привести к более тяжелому поведению – воровству небольшой техники, украшений и одежды. В семье и образовательном учреждении также могут заметить, что у ребенока поменялось окружение: он стал чаще созваниваться с новыми друзьями и встречаться с новой компанией.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ ЕСТЬ**

Самое главное – не паниковать, не ограничивать и не наказывать – такие меры только усугубят влечение к ПАВ.

Если у родителя или преподавателя и ребенка доверительные, здоровые отношения, важно попробовать поговорить о переживаниях, осторожно рассказать о своих эмоциях и опасениях, после чего – поинтересоваться, что в настоящий момент беспокоит юношу или девушку, что злит и радует. В таком разговоре важно поддержать ребенка и помочь ему понять, что неравнодушные люди будет не отчитывать и наказывать, а помогать.

Эксперты «Общего дела» отмечают, что в беседе можно поинтересоваться у ребенка, испытывал ли он влечение к психоактивным веществам, пробовал ли их и прибегал ли к повторным пробам. Если же он уходит от разговора, важно поинтересоваться о его поведении и состоянии у преподавателей – вышеизложенные признаки употребления ПАВ практически в равной степени заметны как дома, так и на учебе. И если всё указывает на интерес ребенка к ПАВ, нужно незамедлительно, но аккуратно и бережно подключать к работе психолога и медицинских специалистов.