



# КАК РАСПОЗНАТЬ ЗАВИСИМОСТЬ

Если среди ваших близких появился человек, который предположительно зависим, важно внимательно и с осторожностью подойти к вопросу, если вы хотите ему помочь.

Прежде, чем проводить беседы или агитации на тему избавления от зависимости, нужно быть уверенным в том, что это не повлечёт ещё более негативных последствий и не отдалит от вас вашего близкого, оказавшегося в беде.

Зависимое поведение отражается на всех сферах жизни и характеризуется рядом признаков. Рассмотрите их все.

## Физическое состояние

### Потеря веса

При употреблении ряда психоактивных веществ и алкоголя у аддикторов (зависимых людей) наблюдается снижение аппетита и, как следствие, потеря веса.

### Утомляемость

Приём психоактивных веществ влечёт за собой резкие перепады в физической активности человека — то он очень активен, то у него совсем нет сил. При таком режиме организм расходует гораздо больше энергии, чем при нормальном образе жизни, поэтому человек утомляется быстрее и чаще.

### Снижение иммунитета

Частые простуды, грипп, желудочные боли и судороги могут быть серьёзными признаками аддиктивного состояния. Это связано и с общим снижением иммунитета и с конкретными реакциями организма на те или иные вещества.

### Локальные признаки

Воспаления слизистой носа и кожи вокруг ноздрей, отёкшие, покрасневшие или «стеклянные» глаза, следы от уколов на теле (не только на руках), побледнение пальцев, сухость во рту, повышенная потливость — всё это признаки, связанные с возможным употреблением различных наркотиков.



## Эмоциональный фон

### Перепады настроения

Резкие изменения в эмоциональном состоянии человека. Часто речь идёт о ярко выраженных эмоциях - восторг может сменяться депрессией, слёзы — неконтролируемым смехом, и происходит это в короткий промежуток времени.

### Импульсивность

Часто человек может проявлять импульсивность и резкость в общении. Особенно, когда речь заходит о зависимости.

### Негативные состояния

Зависимый человек всё чаще начинает пребывать в состоянии подавленности, замкнутости, скрытности, враждебности, становится угрюмым и беспокойным.

## Поведение

### Уходы из дома

Отлучки без объяснения причин и на долгое время могут быть сигналом к опасности. Также у зависимого притупляется или совсем исчезает чувство времени.

### Питание

Аддикты часто склонны к потреблению большого количества сладкого. Признаком действия психоактивных веществ могут являться резкое повышение или резкое понижение аппетита.

### Режим сна

Нездоровый сон, бессонница и изменение режима, когда человек бодрствует ночью, а спит днём также могут являться признаками употребления наркотиков.

### Поиск денег

Вымогательство денег, кражи и распродажа имущества — первые признаки, указывающие на зависимое поведение. Аддиктивное состояние рождает острую потребность в приёме дозы, поэтому зависимый человек будет активно искать средства на покупку вещества или алкоголя.



# Очень внимательно понаблюдайте за предположительно зависимым человеком.

Будьте осторожны, когда решите обыскать карманы или личные вещи, чтобы не потерять доверие. Если вы нашли что-то из списка ниже — не совершайте ошибку: не вступайте с критикой и агрессией в контакт с аддиктом, а обратитесь за помощью к квалифицированным специалистам.



## Сигналы опасности

- Порошок в маленьких свёртках, фольге или пакетиках
- Кусочки тёмно-коричневой массы, упакованные в целлофан
- Зелёный, или жёлто-зелёный порошок растительного происхождения
- Ложки со следами подогревания на открытом огне
- Разноцветные таблетки с выдавленными на поверхностях символами
- Бумажки, напоминающие марки (часто с ярким рисунком)
- Шприцы и упаковки от них
- Папиросы “Беломорканал” и упаковки от них, а также наборы для самокруток

**Не медлите!**  
**Обратитесь в наш центр за помощью.**

