

## **ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ НАРКОТИКИ - ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛОВ**

**Всё, о чем здесь говорится, проверено практикой врачей-наркологов, ежедневной работой с тысячами несчастных людей!**

### **1. ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ?**

Чаще всего это происходит в компании друзей. Спровоцировать первое употребление может многое: чувство любопытства; желание не показываться остальным «белой вороной»; неумение сказать «Нет»; присутствие в жизни серьезных проблем; «назло» кому-то или попытка повлиять на другого человека; просто плохое настроение или обыкновенная скука.

По незнанию человек уверен в том, что попробовать один раз - не страшно. К сожалению, весь этот грозный наркобизнес построен на том, что первый раз никогда не бывает последним. Пробуя наркотик переходя через психологический барьер, человек одновременно переступает через физиологические (на уровне тела), юридические, и нравственные барьеры. Каждый впервые употребляющий уверен в том, что «со мной всё иначе, всё под контролем». Эта уверенность только от неопытности, которой затем, зачастую, пользуются другие.

### **2. КАКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ МОГУТ БЫТЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ?**

- самое главное - невозможность в дальнейшем жить без наркотика;
- появляется зависимость на уровне биологии и психики. Большое количество биологических процессов в человеческом теле начинает происходить извращенно;
- человек не контролирует себя как раньше, это делают за него люди, которые поставляют наркотики;
- разрушается нервная система, печень, почки, изнашивается сердечная мышца, срок жизни сокращается.;
- прием наркотиков инъекционно сопровождают неизлечимые болезни: СПИД, гепатиты;
- человек, употребляющий наркотики, неизбежно «влезает» в криминал;
- растут требуемое количество наркотиков и расходы на их потребление;
- исчезают друзья, остаются собратья по несчастью, которые в любой момент, за дозу могут «кинуть» или подставить тебя;
- отношения с родственниками быстро превращаются в кризис, т.к. наркозависимый приносит близким людям только страдания;
- жизненные перспективы: хорошая работа, учёба, карьера, собственная семья и многое другое становятся иллюзорной, недостижимой мечтой;
- дети у наркозависимых, если и рождаются, то часто с серьезными отклонениями в здоровье, уродствами, психическими расстройствами;
- депрессия - основное состояние души; исчезает только после принятия очередной дозы наркотика;
- среди наркозависимых высок процент самоубийств. Не редки случаи, когда даже во время первой пробы, человек погибает от остановки дыхания или остановки сердца. В других случаях может развиться паралич, нарушается способность говорить. Есть наркотики, после даже однократного приема которых может возникнуть психическое заболевание или психический дефект.

### **3. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В КОМПАНИЮ, ГДЕ УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ?**

В такой компании ты неизбежно сталкиваешься с предложениями «попробовать». По-другому не бывает. Вопрос во времени, раньше или позже. Так бывает всегда. В компании опасность по отношению к наркотику притупляется. Ты всегда рискуешь. Лучший выход из этого, если тебя не очаровывают описанные выше перспективы - уйти и найти себе более подходящий круг общения. «Будь С собой, уважай Себя». Но если ты находишься в такой компании - ты на «краю пропасти».

### **4. НАРКОМАНОМ МОЖЕТ СТАТЬ ЛЮБОЙ ИЛИ ЭТО ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КАКОВ ЧЕЛОВЕК?**

Любой человек, допускающий наркотики в свою жизнь, рискует стать наркоманом, хотя каждый в начале пути уверен, что это может быть с любым другим, только не с ним.

### **5. ПОЧЕМУ ИМЕННО ПОДРОСТКИ И МОЛОДЫЕ ЛЮДИ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО СТАНОВЯТСЯ НАРКОЗАВИСИМЫМИ?**

-именно в подростковом и молодом возрасте человек хочет обрести свою индивидуальность, отличаться от других, «пробовать в жизни все», освободиться от контроля и опеки взрослых, жить так, как хочется самому, устанавливать свои нормы и правила.

### **6. КАК ОБЕЗОПАСТИТЬ СЕБЯ ОТ ПРОБЛЕМ С НАРКОТИКАМИ?**

- во-первых, сделать для себя недопустимой саму мысль о возможности когда-либо «попробовать»;
- во-вторых, нужно научиться говорить «НЕТ!!!» и себе и другим, когда речь идёт о наркотиках;
- в-третьих, избегать компании и места, где употребляют наркотики. Выбирать себе круг общения, в котором нет

места наркотикам.

### **7. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТВОЙ ДРУГ НАЧИНАЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ?**

Первый вариант - повлиять на то, что происходит самому или вместе с другими своими друзьями. Самый важный принцип - сделать так, чтобы не оттолкнуть от себя друга. Для спасения друга используй все свои знания, информацию данной памятки и любые другие доводы, которые сочтешь весомыми.

Второй вариант - если понимаешь, что ситуация вышла из-под контроля, поделись информацией со своими или его родителями, или теми взрослыми, кому ты доверяешь. Это смелый, но не простой поступок. Даже если тебя обвинят в «стукачестве» - на весах жизнь твоего друга. Сначала, наверное, будет честно и правильно сообщить ему о своем решении и причинах, по которым ты решился на этот Поступок. Приготовься к атаке, реакция может быть любой (обвинение, агрессия и реакция-манипуляция). Люди, принимающие наркотики, становятся патологически лживыми, изворотливыми, сыграют любую роль с правдоподобностью профессионала. Вначале оцени, способен ли ты противостоять почти профессиональному натиску в ответ. Если не уверен, поговори об этом со своими родителями. Всё равно ведь нужно что-то делать, иначе твоему другу придётся плохо.

### **8. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ДРУГ УЖЕ СТАЛ НАРКОМАННОМ?**

Очень высока вероятность того, что ты не сможешь ничего изменить в его жизни;

-высока вероятность и того, что он втянет и тебя в потребление наркотиков;

-если ты хочешь помочь другу - изложи ему своё личное отношение к наркотикам и тому, что с ним происходит.

Не спорь и не поддерживай с ним дискуссию, пытайся что-то доказать бесполезно;

-обозначь свою готовность помочь ему справиться с бедой;

-никогда не содействуй в поиске денег, чем бы он не объяснял нужду в них;

-не решай за него проблемы, возникающие из-за приёма наркотиков, помогай только тогда, когда видишь активные действия для того, чтобы изменить свою жизнь, будь тверд и последователен. Собери для него информацию о том, какие медицинские организации в твоём населенном пункте занимаются этим вопросом. Знай, что лечение разрешено только государственным учреждениям здравоохранения. Доверяй только профессионалам от медицины.

### **9. ВОЗМОЖНО ЛИ ПОЛНОЕ ИЗЛЕЧЕНИЕ ОТ НАРКОМАНИИ?**

Всё зависит от желания жить по другому. Чудодейственных методов, лекарств и операций, которые могут решить проблему вместо самого человека, не существует. Но без профессиональной помощи избавиться от наркотической зависимости весьма проблематично. У любого есть шанс. Но чтобы его использовать, нужно быть готовым к длительному труду.

### **10. ПОЧЕМУ КОНОПЛЯ СЧИТАЕТСЯ НАРКОТИКОМ?**

Существует большое количество названий этого наркотика: гашиш, анаша, марихуана, план, «травка» и другие. Некоторые считают, что это не наркотики, и возможным «побаловаться травкой», утверждая, что это гораздо безвреднее, чем табак. Это заблуждение. Марихуана в 5 раз вреднее табака, от неё развивается зависимость с далеко идущими последствиями, которые себя проявляют не сразу. Ломки нет, но синдром отмены есть, просто он другой и проявляет себя не в теле, а в психике человека. Научный факт - марихуана непредсказуемый наркотик. Непредсказуемость в том, что может очень по-разному действовать на разных людей и в том, что даже если курить редко, могут появиться психические расстройства.

**ВАЖНО:** Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам, способным Вам помочь:

В наркологический диспансер: 266-05-45

Круглосуточный телефон психологической поддержки: 951-727-72

Экстренная психологическая помощь: 958-66-66; 8-8000-10002-115

Телефон «горячей линии» в прокуратуре области: 333-54-28

Телефон доверия УФСКН России по Самарской области: 335-66-88