

## «О вреде наркотиков»

### ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



#### **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, пробуя наркотик, переходя через психологический барьер, человек одновременно переступает через физиологические и нравственные барьеры. Каждый впервые употребляющий уверен в том, что «со мной всё иначе, всё под контролем». Эта уверенность только от неопытности, которой пользуются другие.

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

- самое главное – невозможность в дальнейшем жить без наркотика;
- появляется зависимость на уровне биологии и психики;
- 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;
- приём 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, так как 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 серьёзными 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.

#### **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. Ты всегда рискуешь. Если ты находишься в такой компании – ты на «краю пропасти».

## 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.

## 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.

### КАК ОБЕЗОПАСИТЬ 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.

## 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! Сначала, наверное, будет честно и правильно сообщить ему о своем решении и причинах, по которым ты решил 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.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ДРУГ УЖЕ СТАЛ НАРКОМАНОМ?

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, **пытаться 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.

## 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.

Информация подготовлена  
специалистами филиала  
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
в Рязанской области в Сасовском районе»