

«НАРКОТИКИ – ШАГ В БЕЗДНУ!»

Что делать, если твой друг употребляет наркотики?

Памятка для учащихся

Проблема наркомании сегодня – это одна из проблем, которая наиболее остро стоит в молодежной среде. Может случиться так, что рядом с вами могут оказаться ваши сверстники, ваши друзья, которых коснулась эта страшная беда, которые употребляют или начинают пробовать наркотики. Вы первые, кто действительно может им помочь, потому что не всегда ваш сверстник, ваш друг будет откровенен со взрослыми, даже с самыми близкими людьми, не всегда взрослые его смогут понять так, как это сможете сделать вы.

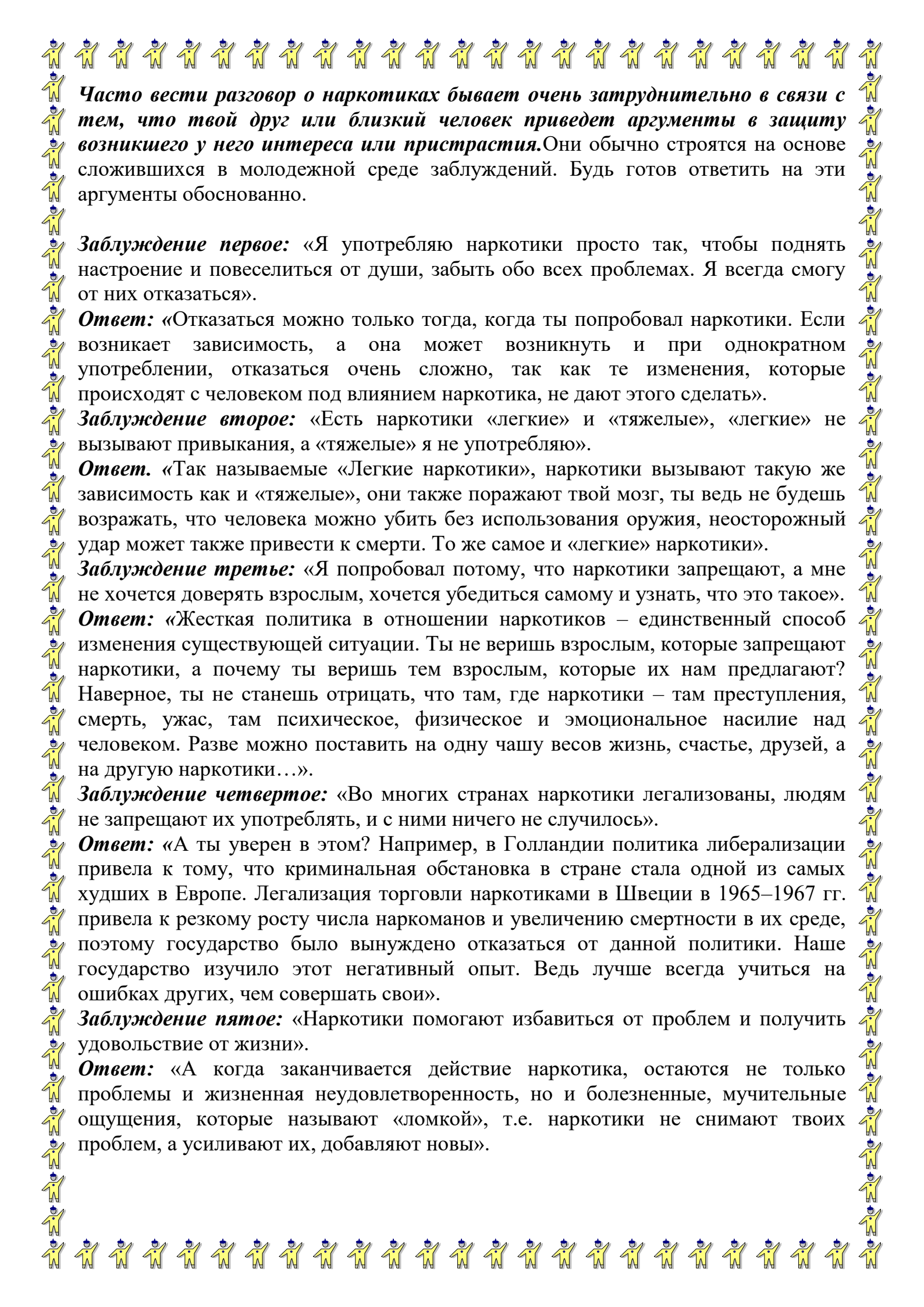
Как ты можешь понять, что у твоего друга проблема с наркотиками:

- он сам тебе об этом сказал;
- необычно скрытен, пропадает неизвестно где;
- просит в долг деньги или ворует;
- раздражителен или агрессивен;
- часто ощущает физическое недомогание;
- он выглядит подавленным и испытывает напряженность во взаимоотношениях с другими людьми.

Прежде чем попытаться повлиять на кого-либо по поводу его проблемы, получи профессиональную консультацию. Обратись к психологу, поговори с педагогом, врачом, родителями. Это поможет тебе сориентироваться и выбрать тактику поведения. Непросто заговорить с кем-то о его проблемах. Будь готов к негативной реакции. Имей в виду, что наркотик может очень изменить твоего друга, сделать его раздражительным, скрытным и упрямым. Сконцентрируйся на твоей цели; постарайся вызвать его на откровенность. Сделай все, чтобы он поверил, что ты хочешь помочь ему и именно поэтому ты с ним.

Как поговорить?

- Начинай разговор только в том случае, если твой друг не под кайфом. Иначе разговор все равно не получится. Выбери для разговора такой момент, когда накануне твой друг принимал наркотик и теперь чувствует угрызения совести, вину, когда дискомфортные ощущения еще свежи.
- Запомни, говорить нужно не о единичном инциденте, а об образе жизни. Ничего, если вы не сможете объясниться с первого раза.
- Выбери спокойный и серьезный тон; покажи, что ты друг и испытываешь сострадание.
- Не строй из себя покровителя и всезнайку.
- Не начинай разговор с обвинения твоего друга в пристрастии к наркотику. Это может привести к тому, что он замкнется и просто уйдет.
- Расскажи ему о том, как ты обеспокоен и что ты чувствуешь, когда видишь его под кайфом.
- Расскажи другу, что ты за ним замечаешь, когда он «под кайфом». Приведи конкретные примеры и убеди, что ты хочешь ему помочь.
- Будь готов к тому, что он разозлится, будет все отрицать и даже психанет. Твой друг может быть убежден, что у него нет проблем, и может рассердиться. Это типичная реакция людей, употребляющих наркотики. Не принимай ее близко к сердцу, помни о том, кем именно является твой друг, и концентрируйся на проблеме, а не на его позиции.
- Будь готов сообщить ему информацию о том, где можно получить помощь. Предложи другу пойти вместе с ним на консультацию или на прием. Он увидит, что ты заботишься о нем и что ты готов потратить свое личное время и энергию, чтобы организовать необходимую ему помощь. **Но предлагай свою помощь только в том случае, если ты сам готов к этому.**



Часто вести разговор о наркотиках бывает очень затруднительно в связи с тем, что твой друг или близкий человек приведет аргументы в защиту возникшего у него интереса или пристрастия. Они обычно строятся на основе сложившихся в молодежной среде заблуждений. Будь готов ответить на эти аргументы обоснованно.

Заблуждение первое: «Я употребляю наркотики просто так, чтобы поднять настроение и повеселиться от души, забыть обо всех проблемах. Я всегда смогу от них отказаться».

Ответ: «Отказаться можно только тогда, когда ты попробовал наркотики. Если возникает зависимость, а она может возникнуть и при однократном употреблении, отказаться очень сложно, так как те изменения, которые происходят с человеком под влиянием наркотика, не дают этого сделать».

Заблуждение второе: «Есть наркотики «легкие» и «тяжелые», «легкие» не вызывают привыкания, а «тяжелые» я не употребляю».

Ответ. «Так называемые «Легкие наркотики», наркотики вызывают такую же зависимость как и «тяжелые», они также поражают твой мозг, ты ведь не будешь возражать, что человека можно убить без использования оружия, неосторожный удар может также привести к смерти. То же самое и «легкие» наркотики».

Заблуждение третье: «Я попробовал потому, что наркотики запрещают, а мне не хочется доверять взрослым, хочется убедиться самому и узнать, что это такое».

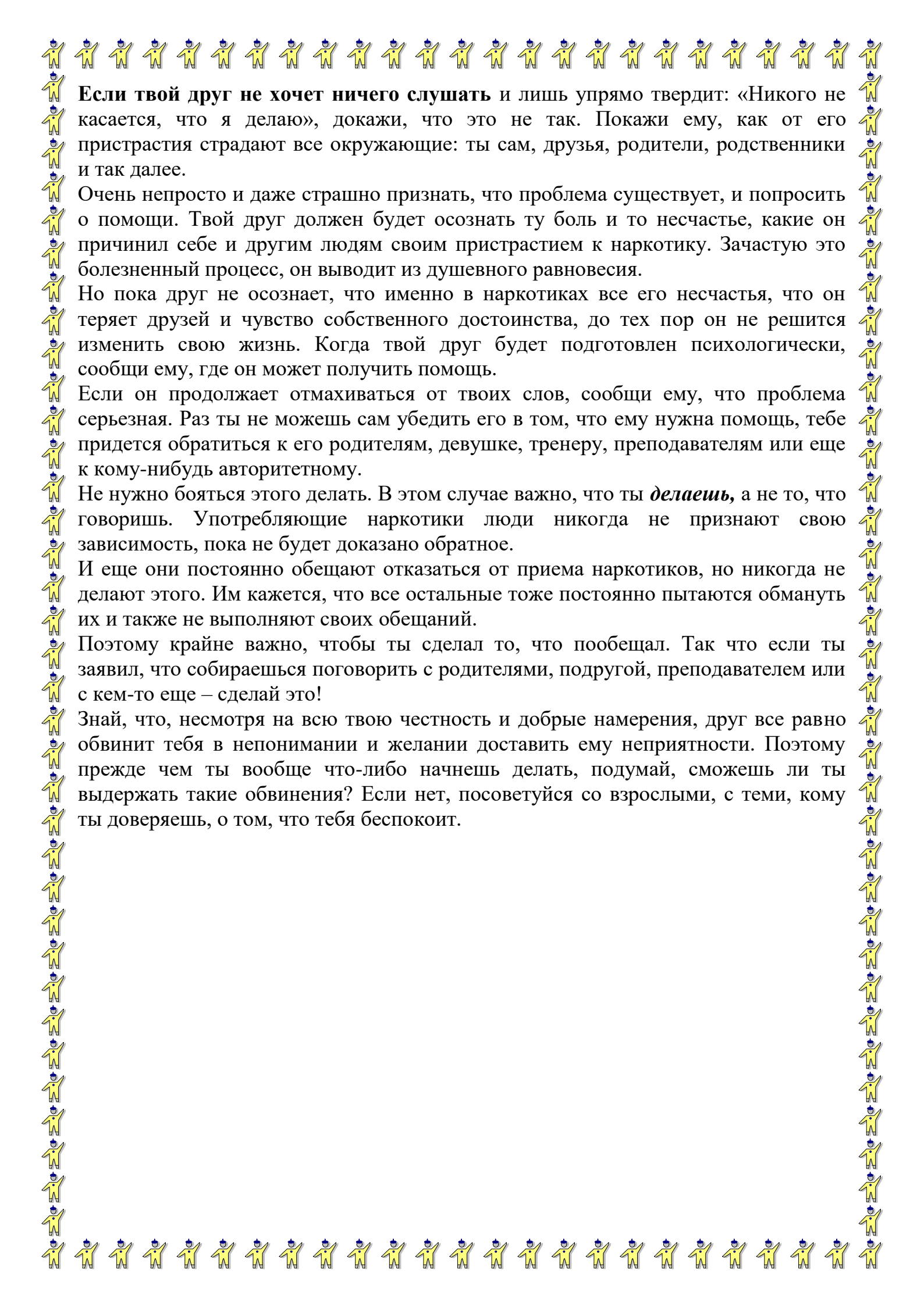
Ответ: «Жесткая политика в отношении наркотиков – единственный способ изменения существующей ситуации. Ты не веришь взрослым, которые запрещают наркотики, а почему ты веришь тем взрослым, которые их нам предлагают? Наверное, ты не станешь отрицать, что там, где наркотики – там преступления, смерть, ужас, там психическое, физическое и эмоциональное насилие над человеком. Разве можно поставить на одну чашу весов жизнь, счастье, друзей, а на другую наркотики...».

Заблуждение четвертое: «Во многих странах наркотики легализованы, людям не запрещают их употреблять, и с ними ничего не случилось».

Ответ: «А ты уверен в этом? Например, в Голландии политика либерализации привела к тому, что криминальная обстановка в стране стала одной из самых худших в Европе. Легализация торговли наркотиками в Швеции в 1965–1967 гг. привела к резкому росту числа наркоманов и увеличению смертности в их среде, поэтому государство было вынуждено отказаться от данной политики. Наше государство изучило этот негативный опыт. Ведь лучше всегда учиться на ошибках других, чем совершать свои».

Заблуждение пятое: «Наркотики помогают избавиться от проблем и получить удовольствие от жизни».

Ответ: «А когда заканчивается действие наркотика, остаются не только проблемы и жизненная неудовлетворенность, но и болезненные, мучительные ощущения, которые называют «ломкой», т.е. наркотики не снимают твоих проблем, а усиливают их, добавляют новые».



Если твой друг не хочет ничего слушать и лишь упрямо твердит: «Никого не касается, что я делаю», докажи, что это не так. Покажи ему, как от его пристрастия страдают все окружающие: ты сам, друзья, родители, родственники и так далее.

Очень непросто и даже страшно признать, что проблема существует, и попросить о помощи. Твой друг должен будет осознать ту боль и то несчастье, какие он причинил себе и другим людям своим пристрастием к наркотику. Зачастую это болезненный процесс, он выводит из душевного равновесия.

Но пока друг не осознает, что именно в наркотиках все его несчастья, что он теряет друзей и чувство собственного достоинства, до тех пор он не решится изменить свою жизнь. Когда твой друг будет подготовлен психологически, сообщи ему, где он может получить помощь.

Если он продолжает отмахиваться от твоих слов, сообщи ему, что проблема серьезная. Раз ты не можешь сам убедить его в том, что ему нужна помощь, тебе придется обратиться к его родителям, девушке, тренеру, преподавателям или еще к кому-нибудь авторитетному.

Не нужно бояться этого делать. В этом случае важно, что ты *делаешь*, а не то, что говоришь. Употребляющие наркотики люди никогда не признают свою зависимость, пока не будет доказано обратное.

И еще они постоянно обещают отказаться от приема наркотиков, но никогда не делают этого. Им кажется, что все остальные тоже постоянно пытаются обмануть их и также не выполняют своих обещаний.

Поэтому крайне важно, чтобы ты сделал то, что пообещал. Так что если ты заявил, что собираешься поговорить с родителями, подругой, преподавателем или с кем-то еще – сделай это!

Знай, что, несмотря на всю твою честность и добрые намерения, друг все равно обвинит тебя в непонимании и желании доставить ему неприятности. Поэтому прежде чем ты вообще что-либо начнешь делать, подумай, сможешь ли ты выдержать такие обвинения? Если нет, посоветуйся со взрослыми, с теми, кому ты доверяешь, о том, что тебя беспокоит.