

## **Памятка для учащихся «Если твой друг употребляет наркотики»**

Уважаемые учащиеся! Мы обращаемся к вам потому что проблема наркомании сегодня – это одна из проблем, которая наиболее остро стоит в молодежной среде. Нет, вы не употребляете наркотики, и вас не интересует то, что с ними связано. У вас есть много интересных и важных дел, любимые занятия, вы знаете чего хотите в жизни, но рядом с вами могут оказаться ваши сверстники, друзья, которых коснулась эта страшная беда, которые употребляют или начинают пробовать наркотики. Вы первые, кто действительно может им помочь. Не всегда ваш друг будет откровенен со взрослыми, даже с самыми близкими людьми – родителями, не всегда они смогут понять его так, как это сможете сделать вы. Да, можно отойти в сторону, можно сделать вид, что тебя это не касается, но, наверное, видеть как рядом с тобой погибает человек и не протянуть ему руку помощи не сможет ни один порядочный человек, для которого понятие дружба – это не просто время, проведенное вместе, а нечто большее. Не всегда ждут и хотят, чтобы им помогли те молодые люди, которых жизненные обстоятельства столкнули с этой бедой. Но ведь часто за них принимает решение, заставляет их совершать необдуманные действия тот самый наркотик, который поначалу доставлял им удовольствие и кайф.

Давайте задумаемся вместе... Мы, взрослые, всегда готовы помочь, но эта помощь будет во много раз эффективнее, если мы будем вместе. «А что же в таких ситуациях делать?» - спросите вы. Мы попытались дать ответы на возможные вопросы, которые возникнут у вас, если вы окажетесь рядом с человеком, который пробует или употребляет наркотики. Мы уверены, что вы прекрасно справитесь в подобной ситуации, и очень надеемся, что наши советы, вместе с вашей уверенностью помогут друзьям вернуться к нормальной, здоровой жизни.

### ***Что делать, если у твоего друга возник интерес к наркотикам или он их попробовал?***

В последнее время о проблеме наркотиков много говорится с экранов телевизора, со страниц газет, в Интернете, в колледже и дома. Но одно дело, когда это отвлеченная абстрактная проблема молодого человека из фильма. И совершенно другая ситуация, когда твой ближайший друг или знакомый начинает употреблять наркотики. Тебя терзают сомнения: должен ли ты поговорить с другом (знакомым и др.)? или, может, лучше оставить его одного? Или позвать кого-нибудь на помощь? Никто из здравомыслящих людей не желает, чтобы их близкие принимали наркотики (тревожась за их будущее). С другой стороны, некоторые думают, что наркотики, как и любая другая проблема, – личное дело каждого. Каждый вправе сам решать, как поступить в том или ином случае. Но разве тебе все равно станет твой друг наркоманом или нет? Тебе придется сделать трудный выбор – промолчать и остаться в стороне (и вроде бы сохранить с ним хорошие отношения), или постараться помочь ему избежать множества неприятностей. Пожалуй, проще закрыть на все глаза и сказать себе: «Пусть он занимается своими делами, а я – своими», но тогда, возможно, ему уже никто не поможет.

Представь себе следующую ситуацию: ты увидел, что у кого-то сердечный приступ. Конечно, ты сразу же вызовешь врача. Если у кого-то плохое настроение, ты, наверное, попытаешься выслушать его проблемы. В этом один из смыслов дружбы. Наркотики – это не «переходный возраст» или дурная привычка, которые могут со временем сами пройти; это такой же «крик о помощи». Если вовремя не помочь человеку, то возникнет зависимость от наркотиков, которая также опасна, как рак, СПИД и болезни сердца.

### ***Как ты можешь понять, что у твоего друга проблема с наркотиками?***

Возможные варианты:

- он сам тебе об этом сказал;
- он выглядит подавленным, напряжен, нервен в общении;
- необычно скрытен, пропадает неизвестно где;
- просит в долг деньги или ворует;
- раздражителен или агрессивен;
- часто ощущает физическое недомогание.

### ***Как же поступить?***

В первую очередь, имей в виду: лучшее противодействие распространению наркомании среди твоих друзей – твой личный пример. Если ты не принимаешь наркотиков и у тебя все в порядке с физическим развитием, в отношениях с друзьями и родителями, успеваемостью в колледже, каждому захочется быть таким как ты. Личный пример очень важен, но необходима и непосредственная помощь.

В глубине души ты знаешь, что твоему другу нужна помощь, но каждый раз, как только ты решаешься поговорить с ним, что-то удерживает тебя. Может быть, ты не хочешь «нечаянно навредить» или боишься показаться ему назойливым или недостаточно «крутым».

А если твой друг задумал покончить с собой, и никто не вмешается, что тогда? Зависимость от наркотиков и передозировка – одна из основных причин ухода из жизни ребят твоего возраста. Твоя беседа с другом может спасти ему жизнь. Подумай об этом.

### ***Ты думаешь, что твой друг рассердится и – вашей дружбе конец?***

Всегда непросто заговорить с кем-то о его проблемах. Иногда человек чувствует себя уязвленным, виноватым, и может даже разозлиться, а в данном случае тем более. Поэтому ***прежде чем попытаться выйти на разговор с другом, получи профессиональную консультацию.*** Обратись к психологу, поговори с педагогом, врачом, родителями. Позвони специалисту по телефону доверия. Это поможет тебе сориентироваться и выбрать тактику поведения.

Постарайся не спасовать перед негативной реакцией. Будь к ней готов. Имей в виду, что наркотик может очень изменить твоего друга, сделать его раздражительным, скрытным и упрямым. Постарайся вызвать его на откровенность. Сделай все, чтоб он поверил, что ты хочешь помочь ему и именно поэтому ты с ним рядом. Ты удивишься, когда окажется, что твой друг все время ждал твоей помощи, ведь он скорее доверится тебе, чем родителям.

### ***Разговор с другом.***

Убедись, что момент для разговора выбран вполне подходящий. Начинай его только в том случае, если твой друг не под «кайфом», иначе ничего не получится. Постарайся выбрать такой момент, когда твой друг психологически расположен – чувствует угрызения совести, вину и т.д. Запомни, говорить нужно не о единичном случае, а об образе жизни. Если ты знаешь кого-нибудь, кому можно доверять, например, кого-то из ваших общих друзей, то ты можешь попытаться привлечь их. Только убедись, что они достаточно компетентны в этом вопросе.

- Выбери спокойный и серьезный тон: покажи, что ты друг и хочешь помочь;
- не строй из себя покровителя и всезнайку. Не начинай разговор с обвинения 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»;
- будь готов к тому, что твой друг может разозлиться, будет все отрицать и даже «психанет» (поскольку, к примеру, он убежден, что у него нет проблем). Эта типичная реакция людей, употребляющих наркотики. Не принимай ее близко к сердцу, концентрируйся на проблеме, а не на реакции;
- напomini другу, что:
  - вероятность попасть в зависимость от наркотиков, рискуя всем своим будущим, для него очень велика;
  - он рискует попасть в поле зрения правоохранительных органов и иметь проблемы с законом;
  - от него отвернется его девушка – не каждая способна выдержать такие испытания;
  - он может заболеть СПИДом или гепатитом.

Существует, конечно, много других весомых аргументов, которые ты способен придумать сам или вместе с друзьями. Имей наготове данные о консультативной службе помощи наркоманам. Предложи пойти вместе с ним на консультацию или прием. Он поймет, что ты заботаешься о нем и готовь потратить на него свое личное время.

Твой друг может привести аргументы в свою защиту, которые обычно строятся на основе сложившихся в молодежной среде заблуждений. Будь готов ответить на эти аргументы обоснованно.

*Заблуждение 1.* 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 еще не развилась зависимость, а она может возникнуть и при однократном потреблении. Отказаться от пристрастия очень сложно, так как те изменения, которые происходят с человеком под влиянием наркотика, не дают этого сделать.

*Заблуждение 2.* Есть наркотики «легкие» и «тяжелые»: «легкие» не вызывают привыкания, а «тяжелые» я не употребляю.

*Ответ:* так называемые «легкие» наркотики вызывают такую же зависимость, как и «тяжелые». Нет «легких», безопасных наркотиков, они также поражают мозг.

*Заблуждение 3.* Я попробовал потому, что наркотики запрещают, а я не доверяю взрослым, хочется убедиться самому и узнать, что это такое.

*Ответ:* жестокая политика в отношении наркотиков – единственный способ изменения существующей ситуации. Ты не веришь взрослым, которые запрещают наркотики, а почему тогда нужно верить тем взрослым, которые их предлагают. Наверное, ты не станешь отрицать, что там, где наркотики – там преступления, смерть психическое насилие над человеком. Разве можно поставить на одну чашу весов жизнь, счастье, друзей, а на другую – наркотики...

*Заблуждение 4.* 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. Наше государство изучило этот негативный опыт, ведь лучше учиться на ошибках других, чем совершать свои.

*Заблуждение 5.* Наркотики помогают избавиться от проблем и получить удовольствие от жизни.

*Ответ:* а когда заканчивается действие наркотиков, остаются не только проблемы и жизненная неудовлетворенность, но и болезненные, мучительные ощущения. Наркотики не снимают проблем, а усиливают их, добавляют новые.

Если друг не хочет ничего слушать и лишь упрямо твердит: «Никого не касается, что я делаю», докажи, что это не так. Обрати его внимание на страдания окружающих его людей. Употребляющие наркотики люди упрямо не хотят признавать свою зависимость. И еще они постоянно обещают отказаться от приема наркотиков, но не делают этого. Им кажется, что остальные тоже постоянно пытаются обмануть их и также не выполняют своих обещаний. Поэтому крайне важно, чтобы ты сделал то, что пообещал. Если заявил, что собираешься поговорить с его девушкой, педагогом или родителями – сделай это!

Независимо от того, выберет твой друг путь выздоровления или нет, ты должен попытаться помочь ему. Любая попытка помочь – шанс для его выздоровления.

Безусловно, исключительно от твоего друга зависит прекратит он принимать наркотики или нет. Он должен захотеть этого сам, и это будет гарантией того, что он сможет выдержать все трудности на пути выздоровления. Ты не отвечаешь за успех или неудачу твоего друга. Все, что ты можешь сделать – это поговорить с ним, показать, как он дорог тебе, уговорить его обратиться за помощью.

**Если твой друг предлагает тебе попробовать наркотики вместе с ним или в компании – откажись!** Имей в виду: никто не может быть уверен, что не станет наркоманом, когда впервые пробует наркотики. Не стесняйся, если над тобой начнут смеяться. Знай, что отказаться от наркотиков, а тем более удержать кого-либо от их употребления, - мужественный поступок. Компания твоих сверстников может (осознанно или неосознанно) оказывать на тебя давление – «дружеское» («попробуй, это же классно»)

или насмешлива («тебе слабо?») и даже в виде угрозы. **Чтобы эффективно противостоять такому давлению, используй следующие приемы:**

- держи голову прямо и расставь плечи;
- поддерживай контакт глазами со своим собеседником;
- своим тоном и мимикой покажи, что ты серьезен;
- не вступай в долгий спор по поводу своей позиции;
- смени тему разговора и предложи что-нибудь другое.

Если ничего не помогло, и твой друг все же принял наркотики не упускай его из виду. Постарайся побыстрее доставить его в безопасное место: где он не сможет ввязаться в драку, не попадет под машину, его не заберут в милицию и т.д. В любом случае, не оставляй друга одного, чтобы не пропустить момент, когда ему может понадобиться помощь трезвого, здравомыслящего человека.