

Если ты не уверен, поговори об этом со своими родителями. 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;

— 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;

- собери для него информацию о том, какие медицинские организации в твоём населенном пункте занимаются этим вопросом. Знай, что лечение разрешено только государственными 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.

## **Запомни!**

- ✓ Наркотики могут разрушить всё в твоей жизни, в том числе и уверенность в себе, самостоятельность, независимость, взаимопонимание с друзьями и родными. А потому – будь твёрд и рассудителен, не поддавайся ни на какие уговоры попробовать наркотики!
- ✓ За любое действие, связанное с оборотом наркотиков, предусмотрена административная или уголовная ответственность!

**ВМЕСТЕ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ!**



МКУК «Покровская межпоселенческая  
Центральная районная библиотека  
имени С. Н. Оловенникова»

12+

## **Умей сказать наркотикам «Нет!»**



Памятка для подростков

Покровское, 2023

## **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»; жизненные проблемы, плохое настроение или обыкновенная скука. Человек уверен в том, что попробовать один раз – не страшно. К сожалению, 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, кто впервые употребляет наркотик, уверен в том, что «со мной будет всё иначе, всё под контролем».

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

— невозможность в дальнейшем жить без наркотика;

— человек не контролирует себя как раньше, это делают за него люди, которые поставляют наркотики;

— разрушаются нервная система, печень, почки, изнашивается сердечная мышца. Сокращается срок жизни;

— приём наркотиков сопровождаются неизлечимые болезни: СПИД, гепатиты;

— человек, употребляющий наркотики, неизбежно «влезает» в криминал;

— 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 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. Часто даже во время первой пробы человек погибает от остановки дыхания или остановки сердца. В других случаях может развиваться паралич, нарушается способность говорить. Есть наркотики, после даже однократного приёма которых может возникнуть психическое заболевание или психический дефект.

## **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 собой, уважай себя! Помни, если ты находишься в такой компании – ты на «краю пропасти»!

## **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!!!» 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. Самое важное - сделать так, чтобы не оттолкнуть его от себя. 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. Будет честно и правильно сообщить ему о своем решении. Приготовься к атаке, реакция может быть любой (обвинение, агрессия и реакция-манипуляция). Люди, принимающие наркотики, становятся патологически лживыми, изворотливыми. Вначале оцени, способен ли ты противостоять такому натиску.