

Скажи «Ні!» наркоманії

Для деяких людей навіть одноразового вживання наркотиків буває достатньо, щоб потрапити в полон наркотичної залежності. Людина, яка захопилася наркотиками з часом потрапляє до злочинного середовища. Злочинність та наркотики йдуть в парі.



Пропонуємо варіанти відповідей на пропозицію вжити наркотики:

- «кайф» проходить, а проблеми залишаються;
- мій знайомий недавно помер від передозування;
- наркомани рано вмирають;
- боюсь народити чудовисько;
- це пахне ув'язненням;
- я знаю, що навіть від одного уколу можна стати наркоманом.

Якщо з тобою трапилася біда і ти почав (почала) «цікавитися» наркотиками, алкоголем чи тютюном, пам'ятай, що при бажанні можна позбутися цієї залежності. Варто якомога раніше розпочати лікування. А перш за все – відверто поговорити з батьками.

Ось декілька порад, які допоможуть тобі в цьому:

- будь тверезим, коли розмовлятимеш (ніяких наркотиків чи алкоголю);
- розмовляй без жаргонних та нецензурних виразів;
- найкраще відразу розповісти про справжній стан справ;
- дотримуйся теми – не міняй її;
- не звинувачуй батьків і не перекладай на них відповідальність;
- якщо можеш, пообіцяй батькам не вживати наркотики, алкоголь чи тютюн за кермом, в закладі освіти чи під час інших важливих справ.

Пам'ятка для студента

Усвідом, що ця хвороба має 4 етапи:

1. «Я не наркоман!» (перекладаємо: відмова від своєї залежності, яка для всіх, окрім пацієнта, є наявною).
2. «Я ненавиджу всіх» (перекладаємо: агресія на все навколо і на всіх навколо від розчарування у п. 1).
3. «У мене повна депресія і нудьга!..» (перекладаємо: депресія від усвідомлення розвитку свого шляху до цвинтаря).
4. «Так, я такий, але з цим треба щось робити...» (перекладаємо: усвідомлення своєї хвороби і пошук шляхів вилікування).

Що робити, якщо ти потрапив в компанію, де вживають наркотики?

У такій компанії зіштовхуєшся з пропозиціями «спробувати». По-іншому не буває. Питання в часі, раніше чи пізніше. Так буває завжди. У компанії небезпека по відношенню до наркотику притупляється. Ти завжди ризикуєш. Кращий вихід з цього, якщо тебе не зачаровують описані вище перспективи – піти і знайти собі більш відповідне коло спілкування. «Будь собою, поважай себе». Але якщо ти знаходишся в такій компанії – ти на «краю прірви».

Чому саме підлітки і молоді люди найчастіше стають наркозалежними?

Бо саме в підлітковому і молодому віці людина хоче знайти свою індивідуальність, відрізнятись від інших, «пробувати в житті все», звільнитися від контролю і опіки дорослих, жити так, як хочеться самому, встановлювати свої норми і правила.

Як захистити себе від проблем з наркотиками?

По-перше, зробити для себе неприпустимою саму думку про можливість коли-небудь «спробувати»;

По-друге, потрібно навчитися говорити «НІ!!!» і собі і іншим, коли мова йде про наркотики;

По-третє, уникати компанії і місця, де вживають наркотики. Вибирати собі коло спілкування, в якому немає місця наркотикам.

Що робити, якщо твій друг починає вживати наркотики?

Перший варіант: вплинути на те, що відбувається самому або разом з іншими своїми друзями. Найважливіший принцип – зробити так, щоб не відштовхнути від себе. Для порятунку одного використовуй всі свої знання, інформацію даної пам'ятки і будь-які інші докази, які вважатимеш вагомими.

Другий варіант: якщо розумієш, що ситуація вийшла з-під контролю, поділися інформацією зі своїми або його батьками, або тими дорослими, кому ти довіряєш. Це сміливий, але не простий вчинок. Спочатку, напевно, буде чесно і правильно повідомити йому про своє рішення і причини, за якими ти зважився на цей вчинок. Приготуйся до атаки, реакція може бути будь-якою (звинувачення, агресія і реакція-маніпуляція). Люди, які беруть наркотики, стають патологічно брехливими, зіграють будь-яку роль з правдоподібністю професіонала. Спочатку оціни, чи здатний ти протистояти майже професійному натиску у відповідь. Якщо не впевнений, поговори про це з своїми батьками. Все одно ж треба щось робити, інакше твого друга будуть великі проблеми.

Що робити, якщо друг вже став наркоманом?

- Дуже висока ймовірність того, що ти не зможеш нічого змінити в його житті;
- висока ймовірність і того, що він втягне і тебе в споживання наркотиків;

- якщо ти хочеш допомогти другу – виклади йому своє особисте ставлення до наркотиків, що з ним відбувається. Не сперечайся і не підтримуй з ним дискусію, намагатися щось довести марно;
- позначити свою готовність допомогти йому справитися з бідною;
- ніколи не сприймай в пошуку грошей, чим би він не пояснював потребу в них;
- не вирішуй за нього проблеми, що виникають через прийом наркотиків, допомагай тільки тоді, коли бачиш активні дії для того, щоб змінити своє життя, будь дуже сильний і послідовний. Збери для нього інформацію про те, які медичні організації в твоєму населеному пункті займаються цим питанням. Знай, що лікування дозволено лише державним установам охорони здоров'я. Довіряй тільки професіоналам – медикам!

Крім того, допомогу ти можеш знайти серед своїх друзів викладачів, друзів сім'ї, у психолога, соціального педагога. А також – в центрах соціальних служб для молоді, наркодиспансері, в службах у справах неповнолітніх. В цих закладах лікування у випадку самотійного звернення лікування проводиться анонімно.

Чи можливо повністювилікуватися від наркоманії?

Все залежить від бажання жити по – іншому. Чудодійних методів, ліків і операцій, які можуть вирішити проблему замість самої людини, не існує. Але без професійної допомоги позбавитися від наркотичної залежності досить проблематично. У будь-кого є шанс, але щоб його використати, потрібно бути готовим до тривалої праці.

Пропонуємо подивитись відео «Чорно-біле кіно. Наркотики і підлітки» за посиланням <https://www.youtube.com/watch?v=UD10fXM9UCI>