

## **НАРКОТИКИ – ЭТО СТРАШНОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ!**

### **ПОЭТОМУ НАРКОКОНТРОЛЬ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ, ЧТО:**

за незаконное изготовление, приобретение, хранение, сбыт, перевозку и склонение к употреблению наркотических средств, организацию или содержание притонов для приготовления наркотических веществ, незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества тебя ждет уголовное наказание.

### **Наркотики - это смертельная болезнь!**

### **ПОЭТОМУ ЗНАЙ, ЧТО:**

наркотик повлияет на твою психику:

-твоя мысли и чувства уже не будут принадлежать тебе;

-твой разум заснет, ослабеет характер;

-все самое ценное в жизни для тебя будет уничтожено;

-твое будущее – ограниченность;

-твоя перспективы – разрушенная воля и больное тело, хроническая нехватка денег и нищета, одиночество и страх.

Наркотик быстро разрушит твой организм, превратив молодое тело в груды развалин. Из-за него ты станешь переносчиком смертельноопасных болезней – СПИДА и ГЕПАТИТА. Это страшное зло значительно укоротит твою жизнь в среднем в 5 раз.

### **Ты уверен, что:**

ты крепкий и сильный и можешь себе позволить лишь побаловаться «легкими» наркотиками (анашой, марихуаной, гашишем).

### **Но!**

«Легких» наркотиков не бывает. Начиная с курения «травки» ради развлечения, ты делаешь первый шаг в пропасть – рак легких, бесплодие, импотенция, слабоумие, заторможенность, депрессия, попытки самоубийства, приступы паники, галлюцинации и многое другое.

### **Так подумай:**

**стоит ли тебе расставаться с жизнью, не дожив до 30 лет?**

### **И ПОМНИ:**

- Всегда ты сам несешь ответственность за свои поступки, за свое здоровье и будущее.
- Всегда есть выбор в любых обстоятельствах, и при любом давлении окружения ты сам можешь сказать «НЕТ».

Мифы о наркотиках и ореолы «романтичности и тайны» придуманы наркодельцами-преступниками, которые торгуют смертью, получая при этом баснословную прибыль – они торгуют твоим здоровьем, здоровьем людей. Ими могут оказаться и твои друзья (однокурсники, однокурсники, коллеги), которым ты доверяешь. О сделанном тебе предложении купить наркотик (попробовать) ТЫ ПОДУМАЕШЬ:

... в жизни надо попробовать все... .. один раз не страшно... .. чем я хуже других...

### **ПОЙМИ:**

«лихорадочный галоп к смерти» – такова суть наркотического кайфа.

Всегда есть кто-то, к кому можно обратиться за помощью.

**Получить квалифицированную помощь по любым проблемам, связанным с наркотиками можно по телефонам:**

**36-82-41 – Наркологический реабилитационный центр (ул. Бурейская, 16)**

**75-78-24, 74-38-15 – Областной наркологический диспансер (ул. Дегтярева, 8)**

Если ты желаешь что-либо сообщить о наркотиках в правоохранительные органы, позвони по телефонам:

**37-13-14, 37-35-15**

*Что бы ни было в начале, в конце наркотик все равно обманет тебя. Проще отказаться один раз, чем пытаться делать это всю оставшуюся жизнь...*

## ОПАСНО – НАРКОТИК

### Подросткам – информация к размышлению

**Ты попробуешь наркотики потому, что хочешь быть взрослым, сильным и свободным? Будь таким... и прочти эту страницу до конца. Не бойся! На этой странице судьба наркомана.**

#### **1. Наркотики – это ловушка**

Стоит попасть в нее, завязнешь – как в трясине, и обратный ход очень затруднен. Вначале ты сможешь выбраться сам, но очень скоро – только с помощью профессионалов. Но и у них бывают неудачи. А если неудача – это ты сам?

#### **2. Наркотик – это самообман**

Наркотики никогда не решают ни одной твоей проблемы: любви, творчества, работы, душевной тревоги. Ты уйдешь «в себя», а проблемы останутся нерешенными. **Правда со временем проблемы исчезнут, но... вместе с тобой.**

#### **3. Ведь наркотики – это медленное самоубийство**

Старых наркоманов не бывает, почти никто из них не доживает до 30 лет, чаще всего умирают через 3-4 года, смерть наркомана уродлива и мучительна.

#### **4. Наркотик – это тюрьма**

Наркоман готов на все ради дозы, в том числе и на преступление, многие занимаются торговлей, распространением наркотиков – это суровая статья – Уголовного кодекса и неминуемое наказание.

#### **5. Наркотик – это тяжелые болезни**

Это СПИД – чума XX века и все виды гепатитов (передача через иглу), это гипертония, инфаркт в юном возрасте. Это общее ослабление организма, опасное для любой болезни.

#### **6. Наркотики – это больной мозг**

Это означает неустойчивое, опасное для окружающих поведение, смятение и депрессия, зрительные, слуховые и осязательные галлюцинации. Это наркотический психоз, **потеря связи с реальностью.**

#### **7. Наркотик – это отказ от любви**

Любовь – главное счастье юности. Наркотик делает юношу импотентом, а девушку фригидной. Наркоман не будет иметь семью, не будет иметь детей. Если последнее произойдет – это еще страшней, велик шанс, что дети будут уродами.

#### **8. Наркотики – это предательство**

Наркоман способен предать всех и все за дозу. Друзей, родителей, любимого человека. Предательство – самое позорное дело для человека. Не стоит считать: я сильный и честный, я не предаю. **Наркотик окажется сильнее.**

#### **9. Наркотик – это потеря всего**

Мы назвали главные последствия. Можно было и не перечислять. На самом деле **наркоман теряет все:** семью (кроме несчастных родителей) друзей, работу, имущество, здоровье. **Остается жизнь, да и то не надолго.**

### ИНОГО ВАРИАНТА НЕ СУЩЕСТВУЕТ!

**Все, что написано – правда! Главное – ты сам это знаешь! Твоя судьба в твоих руках. Не сможешь справиться сам – приходи к нам. Мы знаем, как тебе помочь.**

**ОБЛАСТНОЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР:** ул. Дегтярева, 8, тел. 75-78-24.  
**НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР:** ул. Бурейская, 1 «Б»,  
тел. 36-82-41.

**УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ РФ ПО КОНТРОЛЮ ЗА ОБОРОТОМ НАРКОТИКОВ ПО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ:** ул. Рокоссовского, 1 «К», тел. 37-35-15



**Вы узнали, что Ваш ребёнок употребляет наркотики.  
Первая мысль – что предпринять?  
Прежде всего – не поддаваться панике.**

**Найдите смелость признаться себе** в том, что Ваш ребёнок болен, и скажите ему о своих подозрениях: «Мне кажется, что ты принимаешь наркотики...» только в тот момент, когда Ваш ребёнок находится не под воздействием наркотика.

**Не настраивайтесь на лёгкую победу.** Скорее всего, Вы не дождётесь честного признания. Наркоманию (как и алкоголизм) называют «болезнью отрицания», потому что заболевшему человеку даже самому себе всегда кажется, что стоит только захотеть, и он сможет отказаться от привычки.

**Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами.** Берегите собственные нервы, они Вам ещё пригодятся. Тем более, что криком Вы ничего не добьётесь. Представьте себе, как бы Вы себя вели, заболел Ваш ребёнок другой тяжёлой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придёт в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться намного глубже.

**Наберитесь терпения** и постарайтесь понять, что ребёнок повзрослел, и он вовсе не Ваша собственность, поэтому вправе жить так, как хочет, и самостоятельно выбирать, употреблять ему наркотики или нет. Другое дело, что Вы можете, да просто обязаны, сказать ему, что не одобряете этот выбор, и сделать всё, чтобы он имел полную информацию о том, что его ждёт в будущем, какие необратимые процессы будут происходить в организме, если отказаться от лечения.

**Постарайтесь понять,** что не в Ваших силах сию минуту всё изменить. Самое сложное – признать, что Ваш ребёнок всё равно будет делать то, что считает нужным, но при этом он должен знать, что ответственность за свой образ жизни (и за последствия своей болезни) он несёт самостоятельно.

**Не пытайтесь бороться в одиночку,** не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам: психиатрам, наркологам.

Это очень трудная задача – показать подростку, что мир прекрасен и без наркотиков. Для этого необходимо не терять с ним внутренней связи, интересоваться, чем он живёт, относиться к его личности с уважением. В данном случае только от взрослых зависит, смогут ли они сохранить добрый дух семьи, который впоследствии станет для ребёнка «охранной грамотой» в любых испытаниях. Доброжелательность – главное условие общения внутри семьи. Быть может, память о собственной юности, Ваше внутреннее «Я» далёких детских лет безошибочно подскажет верный тон при общении с повзрослевшими детьми.

Не скрывайте от подростка ничего, что Вам известно о наркомании! Знание всегда было силой! Только делайте это ненавязчиво и не пытайтесь его запугивать, потому что результат Ваших усилий может оказаться обратным: запретный плод сладок.

Детей учит то, что их окружает:

- Если ребёнка часто критикуют, он учится осуждать.
- Если ребёнку часто демонстрируют враждебность, он учится драться.
- Если ребёнка часто высмеивают, он учится быть робким.
- Если ребёнка часто позорят, он учится чувствовать себя виноватым.
- Если к ребёнку часто бывают снисходительны, он учится быть терпеливым.
- Если ребёнка часто подбадривают, он учится уверенности в себе.
- Если ребёнка часто хвалят, он учится оценивать.
- Если с ребёнком честны, он учится справедливости.
- Если ребёнок живёт с чувством безопасности, он учится верить.
- Если ребёнка часто одобряют, он учится хорошо к себе относиться.
- Если ребёнок живёт в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным, он учится

находить в этом мире любовь.

## Условные этапы наркотической зависимости Памятка для родителей и близких

I ЭТАП Преднаркомания («пробование»)	II ЭТАП Развитие наркотической зависимости	III ЭТАП Наркомания
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ вялость, заторможенность, «погружение в себя»</li> <li>✓ неестественно суженные или расширенные зрачки</li> <li>✓ замедленная невнятная речь</li> <li>✓ пошатывание при отсутствии запаха алкоголя изо рта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ неестественно суженные или расширенные зрачки</li> <li>✓ неустойчивая, шатающаяся походка, не связанная с алкогольным опьянением</li> <li>✓ бессмысленные высказывания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ четко формируются видом потребляемого наркотика и дополняют указанные на предыдущих этапах признаки</li> </ul>
<b>Очевидные признаки</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ бумажки, свернутые в трубочки</li> <li>✓ маленькие ложки</li> <li>✓ капсулы, таблетки в упаковке без названия или со странной символикой</li> <li>✓ следы уколов, порезы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ следы от уколов</li> <li>✓ бумажки, свернутые в трубочки</li> <li>✓ маленькие ложки с обожженными краями</li> </ul>	<p>дополнительно к I и II этапам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ одежда с длинными рукавами, скрывающая следы от уколов</li> <li>✓ случаи «передозировки», отравления, «ломки» становятся систематическими</li> </ul>
<b>Прогноз</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Влечение к наркотикам еще только формируется, и для вас это важнейший этап борьбы за близкого человека</li> <li>✓ Если вы приступили к незамедлительным действиям, то успех обеспечен в 97 % случаев</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Влечение к наркотикам сформировалось и становится непреодолимым</li> <li>✓ Шанс 50%. Вы еще можете спасти ребенка или близкого человека</li> <li>✓ Нужны радикальные меры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Сформировалась психическая и физическая зависимость от наркотиков, непреодолимое влечение с губительными последствиями</li> <li>✓ Прогноз катастрофичен, излечиваемость – 3%, 90-97% инъекционных наркоманов погибают в течение 1-7 лет от отравлений наркотиками (передозировки), гепатита, СПИДа и др. инфекционных заболеваний</li> </ul>
<b>Ваши действия</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Не впадая в панику, внимательно понаблюдайте за ребенком</li> <li>✓ Установите факты употребления наркотика, в частности, предъявите ему неопровержимые доказательства (результат тестирования)</li> <li>✓ Упредите вместе с вашим ребенком приход в вашу семью страшной беды</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Продемонстрируйте ребенку тест, подтверждающий факт употребления наркотика</li> <li>✓ Убедите ребенка или близкого человека объединиться с вами в борьбе с бедой, которая уже вошла в ваш дом</li> <li>✓ Обратитесь за помощью в наркологическую службу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Сообщите вашему ребенку или близким людям, что вы владеете тестом для контроля рецидивов наркомании и он у вас всегда «под рукой»</li> </ul>

## КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С РОДИТЕЛЯМИ О НАРКОТИКАХ

(для подростков, решивших заглянуть в книжку для своих родителей – это страничка из книжки «ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ МОИМ ДЕТЯМ ЖИТЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ? Пособие для родителей»)

Случается, что между подростком и его родителями начинают возникать напряженные обсуждения темы наркотиков: иногда это просто беседы, а иногда и скандалы. Возможно, твои родители недавно узнали, что ты употребляешь наркотики; или, возможно, им кто-то сказал, что ребята, с которыми ты вместе гуляешь, «наркоманы». Родители, естественно, сразу за тебя испугались. А если к тому же в последнее время ты изменил/а свой стиль одежды или поведения, а твои оценки в школе снизились, то тем более родители могли сделать вывод, что у тебя возникли проблемы из-за наркотиков.

**Давай обсудим некоторые возможные причины твоих конфликтов с родителями** по поводу наркотиков, и постараемся найти несколько практических советов про то, как вести себя с родителями в таких ситуациях.

**Наверняка, родители относятся к наркотикам совсем не так, как ты.** И ты можешь понять, почему: ведь в годы их молодости мало кто курил траву, а об инъекционных наркотиках вообще почти не слышали. Тогда наркотики и наркомания считались преступлением против общества и преследовались милицией. С тех пор в сознании большинства людей из поколения твоих родителей осталась железная ассоциация: наркотики – это, во-первых, аморальность и

преступление, а во-вторых, это нечто абсолютно чужое, не наше, а наркоман – это хуже инопланетянина. Так что представь, как себя чувствуют твои родители, когда читают статьи в газетах про эпидемию наркомании. Ты можешь сказать, что все эти журналисты специально нагнетают ненужный страх вокруг наркотиков, а родители просто поддаются панике. В общем, так, но согласись: не было еще ни одного репортажа о том, как наркотики хоть кому-нибудь в чем-то помогли. Так что, может, у родителей и впрямь отношение к наркотикам неверное, слишком паническое, но в целом оно правильное.

Еще одно различие между твоим и родительским мнением о наркотиках – это **представление о будущем**. Ты, конечно, планируешь в будущем не употреблять наркотики – дескать, побалуюсь пока, а потом брошу. Но родители, скорее всего, думают иначе. Скорее всего, они убеждены в том, что любое потребление наркотиков рано или поздно приведет к проблемам и к возникновению зависимости. Возможно, твои родители знают примеры людей, которые «сели на иглу» в твоем возрасте. Ты же, со своей стороны, наверняка видишь свое потребление наркотиков только как эксперимент и представляешь свое будущее вообще без наркотиков. К сожалению, до тебя уже много нарко-экспериментаторов в какой-то момент вдруг обнаруживали себя в глубокой «системе», мало понимая, как это могло случиться.

Наркотическая зависимость – вот то, из-за чего, скорее всего, твои родители боятся за тебя.

Когда родители видят (или думают), что ты втягиваешься в наркоманию, им очень плохо. Они чувствуют, что неверно воспитывали тебя, не помогли, не посоветовали, когда было

нужно; они обвиняют себя и страдают. Поэтому сейчас они, возможно, захотят компенсировать свои прошлые ошибки и взять тебя под свой полный контроль, чтобы больше не подвергнуть тебя никаким неприятностям и опять почувствовать себя внимательными родителями. Тебя, наверняка, такой контроль разозлит; но постарайся понять, почему они так поступают.

Ты, наверное, знаешь о таком психологическом термине, как «**давление сверстников**» – когда компания навязывает подростку какие-то взгляды, нормы поведения. Наверняка и тебе доводилось сталкиваться с ним, и ты представляешь, как сложно пойти против мнения приятелей. Так вот, твои родители тоже подвергаются «давлению сверстников». Для них важно, как их друзья и родственники реагируют на то, что ты (на самом деле или по их впечатлению) употребляешь наркотики. Возможно, они уже услышали, как кто-то плохо отозвался о тебе, или посоветовал им контролировать тебя. Ты можешь подумать: «А пусть они не обращают внимания на чужие разговоры!». Но на самом деле это не так просто. Постарайся учесть, что они так же, как и все люди (и ты в том числе), находятся под влиянием окружающих.

Вероятно, твои родители беспокоятся также потому, что по **закону они несут за тебя ответственность**, пока тебе не исполнится 16 лет. Если ты ввяжешься в какое-то правонарушение или, не дай Бог, преступление (кража, или хранение наркотиков, или еще что-то), то они будут отвечать в суде вместе с тобой (или вместо тебя!). Если же ты старше 16 лет, то им придется нанимать тебе адвоката и выплачивать штраф. Если из-за наркотиков с тобой произошел несчастный случай, то на родителей падает тяжелая нагрузка – платить за твое лечение. Они знают, что чем дальше развивает

ся наркомания, тем больше денег она высасывает из больного и его семьи. Представь, что они испытывают по поводу нищей старости, которая им предстоит, если их сын или дочь станет наркоманом.

И последняя вещь, которую мы хотели бы упомянуть. Это самая важная вещь. **Твои родители волнуются за тебя, вероятно, просто потому, что любят тебя.** Как бы ты ни оценивал/а их отношение к тебе, они всегда думают о своем ребенке. И поэтому иногда с ними трудно разговаривать – ведь они переживают за тебя, им трудно воспринять горькую правду о тебе. И может быть, сейчас тебя раздражает их любовь и опека. Но оттого, что ты скажешь "Оставьте меня в покое", они не перестанут тебя любить, и не перестанут бояться твоих наркотических проблем. Так что, тебе все-таки придется найти путь к переговорам с родителями; только так ты сможешь избавить свою семью от скандалов.

Если ты действительно хочешь улучшить ситуацию – тебе придется говорить с родителями спокойно, без эмоций.

#### **Вот несколько советов.**

1) Будь трезвым, когда говоришь с ними. Это значит – никаких наркотиков. Может, тебе как раз сейчас захочется принять что-то, что, как тебе кажется, успокоит тебя или придаст смелости перед такой беседой, но не делай этого. Ведь тогда ты сразу покажешь родителям и себе, что не можешь контролировать себя и свое потребление наркотиков.

2) Постарайся также говорить на их языке, без уличных выражений и жаргона.

3) Лучше всего сразу рассказать, как обстоят дела. Если ты просто экспериментировал/а с наркотиками, несколько раз попробовал/а, то так им и скажи, и объясни, что это значит. Наверняка они ждут худшего и думают, что проблема зашла намного дальше.

4) Во время разговора придерживайся темы: "я и

мое потребление наркотиков". Не позволяй себе и родителям соскальзывать на другие темы. Отложите это для отдельных бесед.

5) Не обвиняй родителей, не перекладывай на них вину. Ты решил/а поговорить с ними не для того, чтобы причинить им боль и стыд за то, как они тебя воспитывали. Сейчас вы разговариваете, чтобы помочь друг другу разобраться в том, что происходит.

6) Если можешь, пообещай родителям, что не будешь употреблять наркотики за рулем, в школе или во время других важных дел.

Если ты последуешь этим советам, твои родители смогут увидеть тебя как человека более зрелого и ответственного, чем им казалось. Если раньше, в других делах, ты проявлял/а себя как человек, которому можно доверять, ну что ж, возможно, родители согласятся доверять тебе и в этом вопросе.

**Ты можешь попробовать и другой путь** – особенно если ты чувствуешь, что не можешь поговорить с родителями (по какой-то причине – они могут быть разными), а проблемы с наркотиками уже стали серьезными. В такой ситуации попробуй найти помощь из другого источника. Лучше всего, если у вас есть взрослый друг семьи, к которому и ты, и твои родители относитесь с уважением, который сможет принять участие в семейном разговоре и спокойно, рассудительно поговорить о сложившейся ситуации.

Если есть учитель или школьный психолог, который знает тебя и которому ты доверяешь – постарайся привлечь его/её. Также тебе стоило бы позвонить на телефон доверия (если такой есть в твоём городе); ты сможешь посоветоваться с телефонным консультантом о том, как тебе вести себя с родителями.

Мы советуем тебе постараться понять своих родителей и непременно поговорить с ними – все равно, употребляешь ты наркотики или им это

только кажется. Честный спокойный разговор позволит разрядить атмосферу в семье, прояснить ситуацию и уменьшить родительский страх за тебя.

И еще вот что. Мы посоветовали бы тебе еще раз посмотреть со стороны на свои отношения с наркотиками. Почему ты тратишь столько времени и нервов на то, чтобы убедить родителей, будто твое потребление наркотиков безвредно, и все это просто эксперименты? Если мнение родителей так задевает тебя, то, может быть, они действительно коснулись каких-то важных и болезненных вещей? **Подумай, не чувствуешь ли ты, что начинаешь втягиваться в наркотики, хотя и не хочешь в этом себе признаться? Возможно, ты опасаясь, что наркотики начинают влиять на тебя сильнее, чем ты думал/а?**

Мы надеемся, что ты задумываешься над этими вопросами (раз уж ты читаешь эту главу!). И это очень здорово: ведь тогда у тебя есть возможность взять ситуацию в свои руки.

Ищи выход.

**И знаешь, быть трезвым на самом деле здорово!**