

## **«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 молодёжной 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 в состоянии наркотического опьянения. 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 ещё свежи.
- Запомни, говорить нужно не о единичном инциденте, а об образе жизни. Ничего, если вы не сможете объясниться с первого раза.
- Выбери спокойный и серьёзный 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 замкнётся и просто уйдёт.
- Расскажи ему о том, как ты обеспокоен и что ты чувствуешь, когда видишь его в состоянии наркотического опьянения.
- Расскажи другу, что ты за ним замечаешь, когда он в состоянии наркотического опьянения. Приведи конкретные примеры и убеди, что ты хочешь ему помочь.
- Будь готов к тому, что он разозлится, будет все отрицать и даже психанёт. Твой друг может быть убеждён, 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 приём. Он увидит, что ты заботаешься о нём и что ты готов потратить своё личное время и энергию, чтобы организовать необходимую ему помощь.

**Но предлагай свою помощь только в том случае,  
если ты сам готов к этому.**

