

ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКА. НАРКОТИКИ – ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛОВ

ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ?

Чаше это происходит в компании сверстников, уже пробовавших наркотик – под их влиянием может возникнуть чувство любопытства, или желание не показаться остальным «белой вороной». Большую роль играет неуверенность в себе – неумение обосновать отказ от наркотика и сказать «Нет».

Другой причиной может стать желание с помощью наркотиков иллюзорно попробовать решить серьезные проблемы в жизни. Среди них для молодых людей одна из главных – чувство, что меня никто не любит, я никому не нужен (нужна). Другая проблема – желание столь же иллюзорно «преодолеть» недостаток переживаний успеха в учебе, в спорте, в увлечениях, в общении с девушкой/юношей, стремление «быть взрослее». Как следствие возникает переживание скуки, «неполноценности».

Наконец, молодости свойственны колебания настроения – плохое (депрессия), раздражительное, тревожное. Сейчас всем известно, что попробовать наркотики один раз – уже страшно, так как создает риск тяжелой интоксикации и возникновения наркомании. Однако в компаниях, употребляющих наркотики, точка зрения, что «один раз – не страшно», «все под контролем», продолжает навязываться новым ее членам, в том числе и тебе. Страшный наркобизнес как раз и построен на этом обмане!

КАКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ МОГУТ БЫТЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ?

Вначале возникает психологическая зависимость от наркотика, буквально – с 1 – 2- го раза. Хочется повторить действие наркотика, и эта мысль навязчиво все чаще и чаще повторяется, все больше и больше затягивает. Ради наркотика человек начинает жертвовать даже самым ценным в жизни – своим успешным развитием как личности. Меньше думает об учебе, и вскоре она прекращается. Человек становится безразличен к выбору профессии и самой работе. Хорошие друзья, не связанные с наркотиками, исчезают; человеку начинает казаться, что «все вокруг употребляют наркотики», хотя в действительности таких – считанные проценты.

Незаметно утрачивается самая главная потребность человека в жизни – потребность в любви к маме, отцу, брату и сестре, невесте, жене. Наркозависимый приносит близким людям множество страданий. Дальше утрачивается и сама способность любить.

На приобретение наркотиков уходит все больше времени и денег – уходит вся жизнь. Физическая зависимость возникает вскоре за психической и ее легко распознать. У человека появляется т.н. абстинентный синдром, связанный с выведением из организма принятой дозы наркотика. При разных наркотиках абстинентный синдром – разный.

При героиновой наркомании – это тяжелая «ломка» с расстройством всех систем организма. При наркотиках-стимуляторах (типа, марихуаны, амфетаминов) – это тяжелый астенический синдром (истощение нервной системы, падение интеллекта) и сосудистые расстройства – ранняя гипертония, ишемическая болезнь сердца, общий упадок сил, шизофреноподобные расстройства психики. «Тяга» с наркотику становится тоже физической – неодолимой; отсюда и передозировки с

остановкой сердца, дыхания. Наркотики разрушают мышление, память, внутренние органы (печень, сердце), нарушают детородную функцию и увеличивают риск внутриутробных уродств во время беременности.

Продолжительность жизни сокращается; потребители героин редко переживают 30-летний возраст. Наркотики статистически достоверно чаще провоцируют самоубийства. Введение наркотиков в виде инъекций (уколами) переносит страшные болезни: СПИД, гепатиты. Наконец, надо сказать прямо: любой употребляющий наркотики неизбежно «влезает в криминал» – в незаконное приобретение, хранение, перевозку наркотика.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОПАЛ В КОМПАНИЮ, ГДЕ УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ?

В такой компании ты неизбежно сталкиваешься с предложениями «попробовать». По-другому не бывает. Находясь в такой компании, ты всегда рискуешь. Лучший выход – как можно быстрее и решительнее уйти из компании с наркотиками.

Учись загодя подбирать себе компанию, оценивать, в какую компанию тебя приглашают, что там за люди, что тебя может ожидать. Неплохо заранее, на всякий случай, мысленно многократно потренировать свое уверенное поведение, в том числе и отказ от наркотиков, алкоголя.

Сам организуй себе социально успешную компанию – из хорошо учащихся, успешных спортсменов, любящих природу и искусство, наметивших себе свое будущее.

НАРКОМАНОМ МОЖЕТ СТАТЬ ЛЮБОЙ ИЛИ ЭТО ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КАКОВ ЧЕЛОВЕК?

Любой человек, допускающий наркотики в свою жизнь, рискует стать наркоманом, хотя многие в начале пути уверены, что лично с ними этого никогда не будет. Зависимость от наркотика возникает быстрее, если: – у тебя в роду есть родственники, регулярно употребляющие (употреблявшие) алкоголь; – у тебя были сотрясения головного мозга; – ты плохо переносишь стрессы (контрольные, любые испытания) - с тревогой или депрессией; – ты находишься в тяжелой ситуации завершения отношений любви; – ты склонен (склонна) разочаровываться в себе; – ты уже давно плохо общаешься с «предками», которые тебя «не понимают».

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». Подростки стремятся освободиться от контроля и опеки взрослых, жить так, как хочется самому, устанавливать свои нормы и правила. Подростки только еще выбирают себе цели в жизни и ценности – в этих условиях могут возникать и ложные ценности, в том числе наркотики.

КАК ОБЕЗОПАСТИТЬ СЕБЯ ОТ ПРОБЛЕМ С НАРКОТИКАМИ?

На этот вопрос ответить можно прямо и очень просто. Учись жизнь строить вообще без искусственных средств, действующих на твою психику, твое Я – без курения, алкоголя и наркотиков, тренируйся быть уверенным в себе и

взрослеющим человеком без них. Не позволяй собой манипулировать, в том числе – провоцировать наркотиками; умей говорить любому провокатору – «Нет!». Для этого у тебя должно быть много интересных дел, увлечений и друзей. Вот тогда мысли о том, чтобы употребить наркотики, никогда не появятся у тебя в голове! Учись переживать радость не искусственным химическим путем, а от успехов и достижений – твоих и вместе с друзьями. Как можно раньше начинай мобилизовывать потенциал своей личности, готовить себя к жизненному успеху – в учебе, карьере, в создании собственной семьи. Тренируй способности переживать трудные жизненные ситуации и стрессы – аутотренингом и другими эффективными способами; учись помогать в этом своим друзьям. Знай строго научные факты по проблеме наркотиков и не доверяй информации от их потребителей.

ЧТО, ЕСЛИ ДРУГ УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ И У НЕГО ЗАВИСИМОСТЬ ОТ НИХ?

Для начала признаем, если друг настоящий, то и беда эта для тебя настоящая. Если ты узнал или понял, что друг употребляет наркотики, да еще с признаками психической и физической зависимости, знай, что одним психологическим воздействием ты вряд ли ему поможешь. Тем более, что и твои родители будут настаивать быть подальше от такого друга – и пойми, они имеют на это право как родители! Укажем вероятную твою помощь способами, которые будут относительно безопасными для тебя самого.

Ни при каких условиях не встречаться с теми, кто продает другу наркотик, и с теми, с кем он его употребляет, не ходи с ним на «разборки» с такими людьми. Никогда не давай денег взаймы – ни под какие клятвенные обещания отдать, ничего не покупай для него, даже лекарств (без консультации и без рецепта врача). Никогда не берись решать за него проблемы, особенно те, которые он сам себе создал наркотиками (например, не «мири» с девушкой, не отдавай долгов и т.п.).

Общаться с другом исключительно только когда он трезв. При таком общении старайся обсуждать с ним только самые успешные дела в его жизни, когда он был счастлив и успешен без всяких наркотиков. Побуждай его к этим делам. Достигни доверительного контакта: допустимы приемы выслушивания, в том числе и его исповедей перед тобой, выражение ему сочувствия, анализ его кризисных ситуаций с побуждением его к поиску эффективных способов их преодоления. Снабди его научной литературой по преодолению зависимости и спрашивай, что он в ней понял. Не советуем дискутировать с ним, насчет наркотиков, читать ему лекции или убеждать – пусть этот материал он сам усваивает из книг.

Если твоему другу уже 16 лет, и он едет с тобой на такой доверительный контакт, ты сможешь предложить ему самостоятельно (а далее – с родителями) обратиться за консультацией к наркологу и психологу – все они работают в детской наркологической службе; ее телефоны приведены ниже. Если друг меньше 16-ти лет, то без родителей такое обращение к наркологам невозможно – надо его уговорить сознаться родителям в этой проблеме. Никогда не принимай решений о друге, будто ты сам – нарколог; особенно о том, надо ли ему идти на консультацию к наркологу. Сразу скажем: консультация всегда нужна! Основной принцип работы детской наркологической службы – сохранение врачебной тайны, вплоть до

анонимности лечения. Ситуация становится много сложнее, если друг отказывается от консультации нарколога и продолжает употреблять наркотик.

Главное тебе надо понять, что ты уже сделал для друга все, что от тебя требовалось, и дальнейшее его поведение – это исключительно его собственный выбор. Твоя задача тут – обезопасить уже себя самого. Поставь его перед выбором: – если он идет на консультацию к специалисту со своими родителями, то ты, с ведома специалиста и родителей, будешь участвовать в его психологической поддержке; – если он отказывается от консультации специалиста, ты тотчас и безоговорочно прекращаешь с ним общаться. Последнее может вызвать с его стороны шантаж и обвинения тебя – мол, ты «не настоящий друг», «стукач», а также, что «он все понял», «это был последний раз» и т.п. Такими способами он пытается оставить тебя прикрытием для продолжения наркотиков.

Девушек предупреждаем раз и навсегда: никогда не поддавайтесь на обещания парня употребляющего наркотик, что он тотчас бросит, как начнете интимные отношения или выйдете за него замуж! Самый сложный вопрос – стоит ли сообщать его родителям, что он употребляет наркотики. Мы рекомендуем сделать это не тебе самому, а твоим родителям или любым другим значимым взрослым, которым можно это доверить (учитель, старший брат и т.п.).

ВОЗМОЖНО ЛИ ПОЛНОЕ ИЗЛЕЧЕНИЕ ОТ НАРКОМАНИИ?

Да, возможно; и оно полностью зависит от сотрудничества пациента со специалистами. Полное излечение включает подавление потребности в наркотике (лекарствами, психотерапией), полное прекращение его употребления, как и других психоактивных веществ (алкоголя, желательно – курения); восстановление отношений в семье (для этого требуется участие семьи в лечении); успешная учеба или работа; преодоление расстройств личности (депрессий, неврозов и др.); проведение поддерживающих курсов лечения; непрерывное психологическое консультирование и наблюдение у врача и психолога.