

Что делать, если друг попал в беду?



Вы дружите много лет и вам очень нравится этот человек. На него можно положиться в трудную минуту, он всегда порадуется твоим успехам. И вдруг ты узнаешь, что твой друг курит травку и смеси, глотает таблетки или взялся за иглу. Пора бить тревогу и что-то делать, пока не стало слишком поздно, и пока тебе есть с кем дружить.



Даже зная, что наркотики — страшное зло, твои сверстники все равно могут «баловаться» ими, часто не видя большого вреда в «легких» веществах, якобы не вызывающих зависимости. Если твой друг принимает наркотики, пусть даже это курительные смеси и «травка», то тебе предстоит сделать нелегкий выбор — не вмешиваться, сохраняя хорошие отношения, или стараться помочь, рискуя дружбой и доверием.

Помочь признать проблему

Бороться с проблемой можно, когда человек признает, что она есть. Твой друг может считать, что проблемы вообще нет, и он может прекратить «баловаться» в любой момент.

Помни, что есть только два мотива принимать наркотики: желание получить удовольствие или стремление снять боль. Если ты сможешь понять, что движет твоим другом, тебе будет легче достучаться до него.



В интернете много роликов, которые рассказывают о последствиях приема наркотиков. Вы можете посмотреть их вместе и обсудить. Здорово, если твой друг найдет в себе силы самостоятельно обратиться за помощью к взрослым: родителям, тренеру в секции, школьному психологу. Если нет, убедил его позвонить на детский телефон доверия — просто поделиться и посоветоваться, как вести себя дальше, к кому обратиться за помощью и как бороться с зависимостью. Ему нечего опасаться: звонок анонимный.

Показывать пример

Знай, лучшее средство от зависимости друга — твой личный пример.



Если ты не балуешься запрещенными препаратами, занимаешься спортом или танцами, путешествуешь или увлекаешься музыкой, у тебя хорошие отношения с окружающими, то твоим друзьям захочется быть похожими на тебя. Еще в компании уважают тех, кто имеет собственное мнение и может отказаться от предложения «забить косяк», даже когда принуждают, надсмехаются или берут на «слабо» — для этого нужна настоящая смелость.

Поговорить и поддержать

Большинство наркоманов знают: то, чем они занимаются, опасно для здоровья и жизни, и обсуждать свое пристрастие не хотят. Поговори с товарищем, но не критикуй и не обвиняй, не входи в роль врача или родителя. Поддержи и приведи доводы, почему нужно проявить силу воли и бросить страшную зависимость — обратиться в анонимную службу или к психологам и врачам.



«Понимаю, что добровольно отказаться от эйфории сложно, о есть анонимные службы и специалисты, которые тебе помогут»

“Балуясь дурью», ты рискуешь попасть на учет, и тогда — роцай, институт!”

“У всех, кто наркоманит, серьезно подрывается здоровье, в юм числе и психическое: депрессия, расстройство психики, роблемы с сердцем. А сейчас еще есть шанс сохранить себя, для того нужно остановиться и попросить о помощи”

“Тебя поставят на учет в наркологическом диспансере, а начит, не выдадут водительские права. Ты же мечтаешь сколесить весь мир!”

“Ты причиняешь боль своим близким, попробуй собраться и остановиться ради них, а я во всем тебя поддержку и помогу в трудный момент».

Обратиться за помощью

Если друг считает, что наркотики – это только баловство и временное увлечение, придется обратиться за помощью вместо него, обязательно уведомив его об этом. Надо поговорить с его родителями или с заслуживающим доверия учителем. Не нужно стесняться, ты «не стучишь», а спасаешь здоровье и жизнь своего друга.

С 2019 года в школах, колледжах и институтах проводится тестирование учащихся на употребление наркотиков — все тайное рано или поздно станет явным. Но упущенное время может привести к необратимым последствиям.

Если ты не знаешь, как поступить, свяжись со специалистами, вместе подумаете, как помочь твоему товарищу.

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ
8 800 2000 122**

**Детский телефон
доверия
8(800)350-40-50
(круглосуточно)**

**ГКУ «Центр профилактики,
реабилитации и коррекции»
8 (3952) 47-83-54; 47-82-74**

**Анонимный чат
с психологом
[мырядом.онлайн](https://myriadom.online)**