

## ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКА

1. Выработай силу воли. Умей сказать "нет".
2. Дай себе внутреннюю установку, что никогда, ни при каких обстоятельствах ни разу не попробуешь наркотик.
3. Если в твоём окружении есть интересы, связанные с наркотиками, быстрее откажись от этой компании.
4. Не бери чужих сигарет и жвачек. В них могут оказаться наркотики.
5. Если попробовал наркотик, остановись! Помни, расплачиваться придется всю жизнь.
6. Если в беду попал твой друг, предложи отказаться от наркотиков. Будь начеку, т.к. есть опасность присоединиться.
7. Не бери на себя роль врача – нарколога и психотерапевта. Даже врачу по этой проблеме работать с подростками не просто.
8. Помни, что врачи обязаны сохранить тайну пациента! Постарайся уговорить товарища обратиться со своей бедой к специалисту.



## "Что за жизнь у наркомана?"

ЛСД, марихуана...

Жизнь такого человека

Обрывается в четверть века.

Но здоровый человек

Жить, способен целый век.

Огради себя от бед.

Да – любовь!

Наркотик – нет!"

Если вас уговаривают  
попробовать наркотики:

1. Выслушайте оппонентов, покажите, что вы слышите их аргументы, задайте как можно вопросов и все равно говорите четкое «**НЕТ**».
2. Не пытайтесь придумать «уважительные» причины и оправдываться. Это только раззадорит группу и вызовет шквал оскорблений.
3. Откажитесь продолжать разговор на эту тему и попробуйте предложить альтернативный вариант.

**Жизнь без  
наркотиков**

(В помощь родителям и подросткам)

**"Береги честь смолоду"**



**Телефон доверия:**

**Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122**



170 подростки становятся наркоманами после употребления наркотиков.

### Причины:

60% подростков пробуют наркотики из любопытства;  
20% из-за слепого подражания кумирам эстрады, телевидения;  
10% из чувства солидарности с "друзьями";  
5% под давлением компании;  
3% из-за неумения выйти из стрессовой ситуации;  
2% из-за желания казаться взрослыми.

**Чаше всего пробуют наркотики дети с низкой самооценкой.**

**Без оказания помощи подросток может "сгореть" за год.**



### Косвенные признаки наркозависимости

1. Перепады настроения (беспричинная веселость – враждебность);
2. Изменения характера (энергичный, общительный превращается в подавленного и замкнутого);
3. Психологическая защита (обвинение других в своих проблемах, утверждение, что он – невинная жертва обстоятельств);
4. Чрезмерная эмоциональность;
5. Чрезмерная концентрация на себя (всегда стремиться поступить по-своему);
6. Стремления манипулировать (оправдывается за ошибки);
7. Напряженное общение (нежелание обсуждать важные проблемы);
8. Выпадение из семейной жизни (отказ участвовать в семейных праздниках);
9. Изменения в привычках (меняет прическу, одежду, круг общения);
10. Отсутствие дисциплины (неисполнение заданий и обязательств в школе и дома);
11. Апатия, отсутствие интереса к жизни (кружки, хобби, спорт);
12. Проблемы в школе (хронические опоздания, пропуски, провалы на экзаменах);
13. Состояние тревоги (нервозность, чувство страха, болтливость);
14. Увеличение финансовых запросов (пропажа денег и ценностей из дома);
15. Физические симптомы (внезапная потеря или прибавка в весе, изменение внешнего вида, хроническое состояние утомления и усталости, "пляшущий" почерк, тремор рук);
16. Частые простуды (хронический насморк, боли в горле, кашель);
17. Налитые кровью глаза (постоянно расширенные зрачки).

### Уровни наркотизации

1. Единичное, редкое употребление наркотиков.
2. Многогранное употребление без признаков психической или физиологической зависимости ("злоупотребление наркотиками").
3. Поиск наркотика с целью получения приятных ощущений но нет физической зависимости и "ломки" – наркомания 1 степени (психическая зависимость).
4. Поиск наркотика направлен на то чтобы избежать муки абстиненции (воздержания), которые начинаются через 8-12 часов после последнего приема препарата – наркомания 2 степени (физическая зависимость).
5. Полная физическая и психическая деградация.

**Помочь подростку можно и  
первых двух стадиях.  
Только 20% подростков из них в  
будущем становятся  
наркоманами. К препаратам  
производным мика (опиатам),  
привыкание происходит в 2 раза  
быстрее, чем к  
транквилизаторам.**