

Как защититься от предложения наркотиков

Способы самозащиты от наркомании:

1) Каждый человек должен **иметь представление о сущности наркомании**, способах вовлечения в нее, о ее признаках.

2) У каждого должно быть выработано осознанное убеждение в **недопустимости проб наркотика**. Именно оно должно побуждать говорить твердое «нет!» в ответ на предложение попробовать наркотик. Твердое «нет» свидетельствует о взрослости, силе воли и самостоятельности. Подросток должен знать, что твердое «нет» повысит его авторитет, а колебание и неуверенность с последующим согласием принять наркотик разрушат авторитет, присущий порядочному человеку, и создадут авторитет новый – уголовный. Отвержение наркотиков должно происходить из нежелания рисковать своим здоровьем, счастьем, судьбой, будущим, жизнью.

3) Следует **внимательно относиться к кругу своих знакомых**, проявлять критичность к каждому из них, а при наличии признаков наркомании – без сожаления разрывать дружбу с наркоманом. Если возможно – принять меры по спасению его от наркобеды.

4) Должны быть заблаговременно выработаны **контрприемы против вовлечения в наркоманию**. Это должна быть своего рода психологическая защита от навязчивых посягательств на свободу подростка. Так, в случаях подначивания и упреков в трусости со стороны компании следует быть готовым и всегда «держат на кончике языка» несколько контрдоводов. Например, в ответ на настоятельные призывы попробовать наркотик можно пренебрежительно ответить: «А-а! Эту чепуху я уже пробовал! От нее у меня только тошнота и головная боль!» Или же сказать: «У меня аллергия! Мне врачи запрещают любые лекарства и любую химию!» Либо заранее, заметив, что дело идет к предложению попробовать наркотик, уйти под предлогом боли в животе или любым другим. А можно ответить коротко, но категорично: «Спасибо – нет, я занимаюсь спортом!»; «Спасибо – нет, я опаздываю». И еще – отказ с извинением: «Я за рулем», «Извините, мне предстоит свидание». Если якобы влюбленный в девушку юноша шантажирует ее разрывом отношений, побуждая принимать наркотики, то она, во-первых, должна знать цену любой такой любви. Ведь наркотическая страсть, разрушит у обоих не только любовь, но и здоровье. Во-вторых, у девушки должна быть заготовлена контрфраза: «Если твоя мерзкая привычка тебе дороже моей любви и моего здоровья, то между нами нет настоящей любви!» В-третьих, следует мысленно приготовить себя к разрыву отношений с этим парнем, поскольку вероятность его отказа от состоявшейся наркомании всегда мала.

5) К способам самозащиты мы можем с полным основанием отнести **отказ от курения, пьянства и сомнительных друзей**. Поскольку некурящие подростки обычно не попадают впросак с подменой обычной сигареты на сигарету с марихуаной. Трезвенникам не грозит обманная наркотизация через напитки с примесью наркотика. Остается риск приема наркотика в составе конфеты или другого пищевого продукта. Но и этот риск сводится к нулю у подростков, осмотрительно подбирающих себе друзей. Причем друзей лучше подбирать не по принципу «найди бы кого пооригинальнее», а советуясь со своими родителями и воспитателями.

6) Все – и подростки в том числе – должны сохранять **настороженность по отношению к лекарствам** при хронических заболеваниях. В частности – не торопиться радоваться в случае нахождения лекарства, которое «хорошо помогает». Надо посоветоваться с врачом – не возникло ли здесь наркотическое пристрастие.

7) Следует заблаговременно и **постоянно работать над своим характером** в плане развития умений критически мыслить, преодолевать сонливость и усталость; развивать преобладание силы воли над эмоциями. Такие умения защитят психику в трудные минуты и не позволят эмоционально-депрессивным состояниям вовлекать в забавы сомнительного свойства, в том числе в наркозабавы.

8) Плохое самочувствие, недомогание, разбитость могут быть не случайными. Иногда такое состояние является сигналом начинающегося наркотического порабощения, проявление ломки в легкой форме. Поэтому избавление от недомогания с помощью химических препаратов – таблеток анальгина, аэрона, аспирина, снотворного и т.д. – не только неразумно, но и опасно, так как способно вызвать привыкание.

9) Одно из эффективнейших средств отвлечения от наркомании – смена привычного образа жизни: вместо опасных друзей – новое хобби, туризм, спорт, игры и др.

10) Тем, у кого уже формируется наркотическая зависимость, и они это понимают, рекомендуется коротать часы осознанной ломки в общении с бывшими наркоманами, прекратившими принимать наркотики. Взаимопонимание, сочувствие и обмен опытом по преодолению ломки при таком общении дают друзьям по несчастью силы превозмочь свою пагубную наркотическую страсть.

11) Первое насильственное введение наркотика не должно застать подростка врасплох. Поэтому необходимо заранее ознакомиться с порядком оказания самопомощи. При насильственном введении наркотика через рот следует попытаться спрятать наркотик за щеку, произвести ложное глотание и после ухода насильников – выплюнуть припрятанный наркотик. В случае введения наркотика шприцем самопомощь должна выполняться особенно быстро. Если поблизости нет медицинского работника и нет возможности быстро добраться в медицинское учреждение, следует, покинув место насилия, пойти в ближайшее учреждение и вызвать «скорую помощь», объяснив при этом истинную причину вызова. Не теряя времени на ожидание бригады «скорой помощи», следует выпить около одного литра жидкости – воды, компота, сока. Тем самым будет усилено и ускорено мочеотделение, а значит, удалена значительная часть наркотика из крови. Если же наркотик введен не иглой, а в желудок – с напитком или едой (обманным методом), то, узнав об этом, следует до приезда «скорой помощи» начать промывание желудка. Для этого желудок переполняют жидкостью, а затем вызывают рвоту. После опорожнения желудка промывание повторить 2-3 раза. Причем если в первый раз применялся один стакан воды, то теперь их должно быть 6-8. В первые часы после контакта с наркотиком не рекомендуется физическая активность (добраться в поликлинику пешком и тем более бегом; суетиться и т.п.). Это ускоряет кровообращение и способствует распространению уже проникшей в организм части наркотика по внутренним органам и проникновению в мозг. Важнейший этап защиты организма от порабощающего и ядовитого влияния наркотика – его нейтрализация противоядием. Но это должен делать только врач (данный этап осуществляется в случае появления признаков опьянения – когда часть наркотика все-таки успела проникнуть в кровь).

12) Если не удалось своевременно предотвратить проникновение наркотика в кровь. Причем проникшая часть наркотического вещества достаточно велика, может развиться состояние сильного опьянения или даже отравления. В этих состояниях следует применять описанные выше методы. Если же отравление настолько выражено, что лишает способности к оказанию самопомощи, то следует рассчитывать на помощь кого-то из окружающих лиц с последующей госпитализацией в медицинское учреждение. Пострадавший должен обратиться к ближайшему из окружающих с просьбой об этом.

Приведенные методы активной самозащиты от насильственного приобщения к наркомании могут быть эффективными только при абсолютном понимании личной ответственности за свободу собственной психики от химико-наркотических пристрастий.