

## Профилактика наркомании

### Как обезопасить себя от развития наркотической зависимости?

#### **Тренинг: «Кому это надо?».**

Сядьте и напишите на одном листке: «Что хочет получить человек, когда пробует наркотики?», а на другом: «Что на самом деле наркотики человеку?»

Еще на одном листке напишите: «Что имеет человек, когда становится наркоманом?», и на другом: «Что имеет тот, кто делает его наркоманом?»

И еще. Напишите: «О чем в детстве мечтает каждый человек, как он представляет свою будущую жизнь?» и «А что получает, если становится наркоманом?»

Теперь перечитайте все и хорошенько проанализируйте. Сделайте вывод: могут ли наркотики дать вам то, чего вы по-настоящему хотите.

Наркомания существует, и будет развиваться до тех пор, пока будут люди, материально или по каким-то другим причинам заинтересованные в том, что бы наркотики распространялись среди людей. Наркомания будет существовать до тех пор, пока о наркотиках будут много говорить, раскручивать представление о некоем кайфе и особом статусе наркомана.

Источниками информационной заразы выступают те, кто наживается на продаже наркотиков или те, кто сам уже попал в зависимость. Наркотики стоят дорого, а наркоман быстро утрачивает способность хорошо работать, а значит зарабатывать. Поэтому и те, и другие сделают все возможное, что бы убедить тебя в том, что «наркотики это круто», «что наркомания это такой прикольный безобидный», что в ней «ничего нет страшного», что «жизнь тяжела и надо забыться» и т.д. Они сделают все возможное, что бы как-то убедить тебя, они будут действовать открыто, уговаривая и интригуя тебя и, скрыто пропагандируя наркоманию в песнях, через предметы молодежной субкультуры и другими способами.

Надо всегда помнить о том, зачем они все это делают и, какова будет расплата. И чего на самом деле хочешь от жизни ты сам.

### Кого легче всего склонить к наркотикам?

#### **1. Того, у кого низкий уровень самоуважения.**

Психологи знают, что именно те, кого легко склонить к наркотикам имеют обычно низкую самооценку. Для таких достаточно сказать: «Попробуй, наркотики сделают тебя крутым, отличным от других» и они поддаются, потому что боятся, что иначе никто не оценит их по достоинству. Молодые люди, имеющие высокий уровень самоуважения, говорят наркотикам «Нет». Они могут себе это позволить.

*Что такое самооценка? Это твое самовосприятие, или чувства, возникающие у тебя по отношению к себе.*

#### **Высокая самооценка.**

*Например:*

*Я красивый.*

*Я умный.*

*Я веселый.*

*Я учусь на своих ошибках.*

*Я достоин дружбы.*

#### **Низкая самооценка.**

*Например:*

*Я страшенькая.*

*Я угрюмый.*

*Я мало знаю.*

*Я боюсь ошибиться.*

*Я не умею дружить.*

***Завышенная самооценка:****Я такой замечательный.**Я лучше всех остальных.**Мне не с кем дружить, потому что все плохие.**Мне нужно много, а никто мне этого не может дать.*

Некоторые ощущения, которые ты испытываешь в отношении себя, трудно выразить и объяснить. Это потому, что ты – уникальная личность, в мире много разных людей, есть даже похожие на тебя, но такого, как ты нет. Разве этого не достаточно, что бы чувствовать себя уверенно?

Но следует помнить и о том, что другие тоже своеобразные, оригинальные личности. Что нет среди нас хороших и плохих людей. Есть просто люди, которые совершают иногда хорошие, иногда плохие поступки и дела. Есть те, кто на нас похож и нам с ним легко и хорошо, а есть те, кто не похож, он имеет право на это.

Почему тебе следует знать о **самооценке**?

Потому что самовосприятие влияет на твой образ жизни.

Если ты недооцениваешь себя, постоянно чувствуешь себя неуверенным, смешным в глазах других, беспомощным, пропагандисты наркомании попытаются подсказать тебе, что «спасение» в наркотиках, «забылся и увидел другой кайфовый мир».

Если ты переоцениваешь себя, ждешь от жизни только радостей и удовольствий, а от всех без исключения людей только восхищений и поклонений, то знай, пропагандисты наркомании тоже попытаются спровоцировать тебя: «все вокруг тебя не понимают, тогда уйди от них и забудься в кайфе». Если же у тебя высокая, но объективная самооценка, если ты любишь себя и окружающих тебя людей, то ни в каких «кайфах» ты не нуждаешься, тебе и так в жизни хорошо и комфортно, ты никого не обижаешь и за это к тебе тянутся друзья, ты никогда не унываешь и поэтому у тебя все, получается, может быть не всегда сразу, но получается ведь, в конце концов.

*При высокой самооценке ты чувствуешь себя:*

- *Успешным;*
- *Активным*
- *Способным учиться, работать;*
- *Любимым.*

*При низкой самооценке ты чувствуешь себя:*

- *Неудачником;*
- *Самым худшим;*
- *Неспособным;*
- *Нелюбимым.*

Что делать, если ты понимаешь, что самооценка у тебя низкая и из-за этого тебе трудно жить, общаться и реализовывать свои желания?

*Прежде всего, уяснить, что*

- *каждый человек имеет право быть таким, какой он есть;*
- *если что-то не получилось, то значит надо попробовать сделать это еще раз, но, уже обогатившись знаниями по этому вопросу (например,*

*почитать литературу или спросить у кого-то, кто справился с аналогичной задачей);*

- *не заикливаться на прошлых неудачах, сказать себе: «что ж из того, что у меня не получилось, зато теперь у меня есть собственный опыт»;*
- *не оглядываться на мнение и суждения других людей, но стараться быть достойным одобрения тех, кого ты по-настоящему уважаешь;*
- *научиться думать о себе и о других хорошо;*
- *если какие-то черты во внешности тебе кажутся не красивыми, то знай, что одно и тоже для одного человека кажется отвратительным, а для другого привлекательным, но ты сам должен себя любить таким, какой ты есть;*
- *если ты чем-то недоволен в себе – измени это или прими, но никогда не осуждай;*
- *ни с кем себя не сравнивай, иди своим путем развития и самосовершенствования.*

Помни: самооценка может быть изменена, и ты обязательно состоишься, как личность, если примешь себя со всеми своими достоинствами и недостатками и будешь спокойно над собою работать. Не хвались достоинствами – пусть их оценят другие. Не смущайся недостатков, от них всегда можно избавиться. И последнее: хорошенько подумай, то, что не любишь в себе ты действительно так плохо или ты просто заиклился?

### ***2. Того, кто привык надеяться на других и боится быть самим собой.***

Иногда встречаются некоторые молодые люди, которые внутренне боятся оторваться от более сильных людей, но внешне не хотят этого показывать. Тогда, не зная как поступить, им кажется, что сигарета, алкоголь, а тем более наркотик в руках сделают их более свободными и независимыми.

### ***3. Того, кто уже курит и имеет пристрастие к алкоголю.***

Ученые знают, что первая проба наркотиков бывает практически всегда вслед за приемом алкоголя. Алкогольное опьянение сильно занижает, а иногда полностью блокирует способность к самоконтролю, но зато разжигает азарт и тягу к «приключениям», именно поэтому те, кто неожиданно попробовал наркотики, говорят, что сделали это, потому что были пьяны.

В любом случае, если у молодого человека сформировалось положительное отношение к одурманивающим веществам, например, к таким, как алкоголь и табак, то наркотики воспринимаются, как то же самое, но более сильное средство получить привычное состояние опьянения. Тот, кто не курит, не может с удовольствием попробовать анашу, например, а тот, кто отвергает алкоголь, конечно же, не станет колоться.

Сейчас уже все серьезные ученые знают, что **пиво и сигареты, открывающие наркотики**, потому что с них начинается путь в большую наркоманию. Все наркоманы начинают с пива и сигарет! Помните об этом.

### ***4. Того, кто хочет испытать в жизни что-то особенное, но не знает что именно или просто не уверен в своих силах.***

Если ты, дорогой друг, хочешь ощутить что-то особенное, испытать неизведанное, проявить себя и проверить свои силы, знай, наркотики только отнимут у тебя возможность всего этого. То, что в испытывая себя на прочность, молодой человек вгоняет в себя опасное вещество и, находясь в состоянии наркотического отравления, выглядит каким-то особенным, экстравагантным и рискованным кажется только ему самому, окружающие же его люди прекрасно понимают, что он слабак, ставший рабом наркотического вещества и тех, кто может ему его продать, окружающие, конечно же, не восхищаются его достижениями и не считают его занятие чем-то выдающимся.

Если ты действительно хочешь проявить себя, испытать себя на прочность и показать всем, что ты достоин того, что бы тебя уважали, а может быть, даже и восхищались, займись спортом, сделай какое-нибудь изобретение, научить водить автомобиль, мотоцикл, прыгни с парашютом, достигни высот в искусстве или творчестве.

### **То, что ты должен знать о наркотиках!**

#### **Самоспасение – наиболее перспективная стратегия спасения.**

Сокрушительный удар по наркобизнесу могут сделать сами молодые люди, именно те, на кого этот наркобизнес охотится. Предмет запрета – наркотик, а так же алкоголь и табак надо сделать предметом добровольного отвержения. Что для этого нужно сделать: изучить правду о действии наркотиков на организм и об истинных причинах их распространения. Уверенно принять собственное решение поставить себе категорический запрет на пробу любого наркотического вещества.

#### **Плата за обман природы.**

#### **Потребители наркотиков, алкоголя и табака хотят обмануть природу - получить удовольствие без соответствующего труда.**

**За обман природа жестоко мстит и все расставляет на свои места.**

- Длительность жизни наркоманов в среднем 5-7 лет.
- Чем больше доза наркотика, тем больше образуется болевых рецепторов и выше их чувствительность. Наркоман сам себя истязает.
- Наркотики угнетают дыхательный центр, навсегда портят его. Наркоман уже никогда не сможет дышать досыта. Он обрекает себя на пожизненное кислородное голодание.
- Человек, начавший принимать наркотики, отключает защитный механизм кашля. Даже при простуде кашля не возникает. В легких наркомана накапливается мокрота, слизь, грязь, гной, компоненты дыма, пыль из воздуха. Наркоман на всю жизнь превращает свои легкие в урну с грязными плевками.
- Все наркоманы имеют запоры, они превращают свой кишечник в загаженный унитаз, который носят в себе, пока «наслаждаются» наркотиками.
- У наркоманов обычно не бывает детей, часто рождаются дети с уродствами.

- Наркоманы в 89% наблюдений заражены гепатитом, в 54% - венерическими заболеваниями и ВИЧ.

**Есть за что платить большие деньги, отнимать у себя жизнь, от чего «кайфовать»? И что это за понятие такое «кайф»? Нет никакого «кайфа», есть эйфоризирующее действие наркотиков, выражающееся в отрыве от естественного процесса получения настоящих удовольствий. Это и используется как приманка для ловли доверчивых людей.**

Наркомания существует только за счет человеческих пороков, слабостей и невежества. Потенциальные наркоманы – это молодые люди – 15-25 лет, ищущие удовольствий и приключений, не осведомленные в полном объеме о действии наркотиков на собственный организм, доверчивые, внушаемые, склонные подражать другим. Они не знают, что **безнаказанно познакомиться с наркотическим «кайфом» невозможно**. От первого приема наркотика, так же как и от первой сигареты и от первой рюмки водки бывает только плохо. Потому что исправный еще организм реагирует на отравление так, как должен: тошнотой, рвотой, кашлем, слезотечением, головокружением и другими защитными безусловными рефлексам. Что бы почувствовать так называемый «кайф» эти механизмы защиты нужно разрушить, то есть искалечить свой организм на всю оставшуюся жизнь. Не слишком ли это большая цена за призрачный «балдеж»?

#### **Миф о слабых и безопасных наркотиках.**

Среди молодых людей распространено представление о том, что существуют относительно безопасные наркотики. Миф о легких и безопасных наркотиках – это очередная уловка для расширения их сбыта.

Постановка вопроса о слабом или сильном наркотике аналогична вопросу о том, в какой петле лучше удавиться: в новой и красивой или в старой и грубой. Смерть от гипоксии гарантирована в обоих случаях.

#### **Кто виноват?**

Наркотики – это всего лишь вещества, которые синтезируются растениями. Они не могут сами «выскочить» из растений, «набросится» на людей и попасть им в кровь. Синтетические наркотики вообще не появляются, если кто-то не захочет их создать. Их массовое распространение невозможно без мощных, но замаскированных механизмов внедрения в молодежную субкультуру.

Нашлись взрослые люди (не подростки), которые захотели и смогли создать механизм внедрения наркотиков из заграничных растений и лабораторий в кровь и мозг молодых россиян.

Виноват не сам человек, попавший в плен распространителей программ наркотизации, попробовавший наркотик, и в результате получивший зависимость. Настоящие виновники наркотизации те, у кого есть коммерческая, идеологическая, либо еще какая-нибудь заинтересованность в распространении наркомании.

#### **Наркомания – угроза существованию нации.**

По масштабам и последствиям для человечества наркоманию можно сравнить с геноцидом, причем из всех способов ограбления и истребления народа самым эффективным является распространение наркомании.

Потому что:

во-первых, наркомания, устраняет сразу 3 поколения. Молодые люди, став наркоманами, умирают через 4-5 лет. Для их родителей это большое горе. От этого они не доживают своего века и умирают раньше времени от болезней. Наркоманы часто не успевают оставить потомства, но если и оставляют, то больное и чахлое;

во-вторых, уничтожение населения происходит без крови и насилия. Не нужно трат времени, средств и трудов на военные действия. Наркоманы все сделают своими собственными руками, себя убьют и, возможно, еще кого-то, если все пойдет далеко, а денег не очередную дозу не будет хватать;

в-третьих, наркоманы очень щедро платят наркомафии за свое собственное убийство. Они отдадут все свои деньги, ценные вещи, квартиры для того, что бы покупать наркотики.

**Наркотизация – это дьявольский способ отобрать у человека все, что он имеет, не «пачкая» при этом своих рук.**

**Те, кто говорит тебе: «попробуй наркотик, а потом сделай свой выбор: жить тебе с наркотиками или нет» - лукавят, заигрывают с тобою, возможно, хотят приобщить тебя к наркомании и попросту тебя не любят.**

**Те, кому ты по-настоящему дорог, скажут тебе честно: «держись как можно дальше от наркотиков, люби себя!»**

Любить себя нужно и доставлять себе удовольствия тоже нужно. Однако любовь к себе должна быть разумной – без нарушения мышления, восприятия, эмоций, воли и сознания, иначе Вы не заметите, как из Вашей любви к самому себе Вас вытеснят. Все свои ресурсы, деньги, здоровье, честь Вы отдадите торговцам наркотиками, взамен получите болезни, позор, разорение и смерть.

Любите себя разумно! Радуйте себя естественно! Важно научиться отличать настоящие удовольствия от суррогатов. Нормальные способы получения удовольствий хорошо известны. Они придуманы, проверены и отобраны тысячелетней историей человечества. Это – любимые занятия и увлечения, отдых, путешествия, общение, любовь, красивые поступки, красивые вещи, вкусная еда, интересная работа, хороший заработок, успехи, слава и многое другое.

**Те, кто по-настоящему тебя любит, обязательно дадут тебе такой совет:**

**Единственно правильный ответ на предложение попробовать наркотики – решительное отвержение. Наркоторговцам, выбравшим тебя в качестве очередного объекта для обмана, ограбления, морального и физического уничтожения, нужно дать сокрушительный отпор!**

**Что делать?**

В группу подростков наркотики часто приносят ребята постарше. Первые дозы достаются «новобранцам» бесплатно. Система наркодилеров отработана до

мелочей. Причем, если ты из более или менее состоятельной семьи, то тебе оказывают повышенное внимание, предлагают «хороший» товар.

Скоро «халява» заканчивается и «лучший друг» начинает требовать деньги и за прошлые и за новые порции наркотиков. Оказывается, что ты уже должен приличные деньги. Начинаются угрозы. Ловушка захлопнулась! Вряд ли кто-то решится обратиться за помощью к родителям, приходится воровать, хитрить, изворачиваться. А тут еще появляется тяга!

Наркотики загоняют в настоящее рабство. Рабство к наркотикам и наркодилерам. Сознание подавлено угрозами и отчаянием. Постоянные дозы не дают думать. Кажется, помощи ждать не откуда... Но никогда не поздно переломить ситуацию.

Обратись к взрослым. Конечно, после такого объяснения возможны неприятности, будет не легко и тебе и твоим родным, но это даст тебе шанс спастись от наркотической пропасти. Наркотики убивают человека, доводят его до скотского состояния. Жизнь превращается в погоню за дозой, сознание меркнет, желания пропадают. Возникает панический страх перед жизнью. Контроль над телом теряется.

Человек становится **никем**. Ты хочешь стать никем?

- За последние пять лет число детей, погибших из-за наркотиков, возросло в 42 раза.
- Более 72,5% наркоманов не достигли шестнадцатилетнего возраста.
- Количество тяжких преступлений под воздействием приема наркотических веществ увеличилось на 40%

Человек в своей жизни жаждет свободы, а наркотики эту свободу отнимают!

- Если у тебя или твоих друзей есть подобные проблемы, не отчаивайся!
- Ищи решения как можно раньше. Ты справишься, главное сделай первый шаг!
- Позвони тем, кто готов тебе помочь.

**Собриология** – наука о трезвости.

Да, да, наш юный друг, есть такая наука. Начала развиваться она в начале прошлого века и поэтому можно назвать ее молодой наукой. Но за последние более чем сто лет ученые накопили опыт, как помочь тем, кто попал в зависимость то табака, алкоголя и наркотиков. Но самое главное, что, используя зарубежный опыт, они знают, как жить молодым людям в наше время, когда табачно-алкогольно-наркотическая зависимость растет, увлекая за собою молодежь, подростков и даже детей. Оказывается, что сохранить естественное от рождения состояние трезвости гораздо проще, чем потом с помощью специалистов и разных методов возвращать.

Трезвость – это естественное состояние человека, семьи, общества. Это состояние ясности и исправности сознания, то есть состояние полной свободы от какого-либо одурманивания, будь то курение табака, алкогольные или наркотические отравления.

**Литература :**

1. Академик Ф.Г. Углов «Правда и ложь о разрешенных наркотиках»
2. Ф.Г.Углов «В плену иллюзий»
3. Ф.Г.Углов, И.В.Дроздов «Живем ли мы свой век»

4. Ф.Г.Углов «Ломехузы»
5. Ф.Г.Углов «Ложь и правда об алкоголе»
6. Ф.Г.Углов «Самоубийцы»
7. Ю.В.Соколов «Выбери жизнь!»
8. В.М.Майотова, О.В. Майотова «Исповедь матери бывшего наркомана»
9. А.М.Карпов «Самозащита от наркомании»
10. А.М.Карпов «Самозащита от курения»

**ТЕЛЕФОНЫ ОРГАНИЗАЦИЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОПРОСАМИ  
НАРОМАНИИ, АЛКОГОЛИЗМА И Т.Д.**

**«ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»**

**министерства здравоохранения Ставропольского края  
г.Ставрополь, ул. Дзержинского, 116в.  
Тел. 35-44-79**

**Краевой клинический наркологический диспансер  
г.Ставрополь, ул. Доваторцев, 54  
тел. 77-51-50 (круглосуточно)**

**Кабинет анонимного лечения  
г.Ставрополь, ул. Доваторцев, 54  
тел. 77-61-16**

**«ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»**

**управления Федеральной службы Российской Федерации по контролю за  
оборотом наркотиков по Ставропольскому краю  
тел. 77-66-69 (круглосуточно)**

**Центр психолого – педагогической помощи населению министерства труда и  
социальной защиты населения Ставропольского края  
г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 206А, 1–й этаж  
тел. 34-85-76**

**Детская общественная приемная Министерства образования  
Ставропольского края  
г.Ставрополь, ул. Ломоносова, 13  
тел. 37-24-12**

**Комитет Ставропольского края по делам молодежи  
г.Ставрополь, пл. Ленина, 1  
тел. 35-07-48, 35-07-58**



