

Что делать, если друг начал баловаться наркотиками?



На Детский телефон доверия поступают звонки от подростков, которые узнали о том, что друзья начали баловаться «легкими» наркотиками. Часто данная новость становится шоком. Ребята не знают, как правильно себя вести. С одной стороны, они видят, что друг ввязался в плохую историю, с другой — не понимают, нужно ли вмешиваться. И можно ли здесь чем-то помочь? Психологи Детского телефона доверия подготовили ответы на часто задаваемые вопросы подростков, столкнувшихся с проблемой наркотиков в своем окружении.

Друг сказал, что травка — «легкий» наркотик, привыкания к которому нет. Так ли это?

Легкие наркотики — миф!

Не бывает безобидных наркотиков. Попадание в зависимость — вопрос времени. Кому-то требуется больше времени и доз, кому-то — меньше. Никто не знает, кому и сколько. Наш мозг достаточно быстро формирует привычку там, где есть удовольствие. Даже от любимых конфет не так — то просто отказаться, верно? У тех, кто «балуется» травкой, постепенно возникает потребность усилить удовольствие, что ведет к переходу на тяжелые наркотики.

Печальная статистика свидетельствует о том, что наркоманы, употребляющие тяжелые наркотики, когда-то начинали с «легких» и «безобидных».

Если друг говорит, что от травки ничего не будет, и в некоторых странах она легализована, то поделись ним информацией о последних исследованиях ученых из Великобритании. После длительного наблюдения за испытуемыми ученые увидели закономерность: употребление марихуаны в подростковом возрасте повышало возможность перехода на более тяжелые вещества. Так школьники, регулярно курившие марихуану, в 37 раз чаще начинали курить сигареты, в 3 раза чаще увлекались алкоголем и в 26 раз чаще переходили на тяжелые наркотики, чем те, кто не курил травку. (Данные из статьи, опубликованной в *Journal of Epidemiology & Community Health*).

Как понять, у друга серьезная проблема или он просто балуется?

Если на протяжении долгого времени ты не видишь друга курящего или «под кайфом», то, возможно, он удовлетворил любопытство и принял решение быть свободным от наркотиков. Но если поведение друга часто неадекватно, у него появились сомнительные знакомые, он отодвинул на второй план увлечения, то, скорее всего, это уже не баловство, и переход в зависимость — вопрос времени.

Если я расскажу об этом его родителям, то буду стукачом?

Многие ребята испытывают муки выбора из-за того, что существует негласное правило, своеобразный кодекс чести, запрещающий посвящать родителей в свои проблемы. Но есть ситуации, когда данный кодекс не только можно, но и нужно нарушить, чтобы было с кем дружить в будущем. Везде, где есть угроза жизни и здоровью, физической и психологической безопасности, важно обращаться за помощью к взрослым.

Стукач — это тот, кто передает информацию с какой-то выгодой для себя или с умыслом причинить вред. Ты же спасаешь жизнь.

Если ты знаешь, что друг «балует» регулярно, не воспринимает всерьез твои аргументы, то имеет смысл рассказать об этом его родителям или другому авторитетному взрослому, например, старшему брату или сестре.

У взрослых гораздо больше возможностей повлиять на ситуацию. Да, скорее всего, твоего друга посадят дома, запретят пользоваться Интернетом и гаджетами, ходить он будет по маршруту дом-школа-дом. Если родители убедятся в его зависимости, то принудительно отправят на лечение. Звучит ужасно, но это — временная необходимая мера. Часто своевременное исключение подростка из дурной компании помогает предотвратить наркозависимость.

Как рассказать о проблеме друга взрослым и не испортить с ним отношения?

Риск того, что друг посчитает тебя предателем и не захочет общаться, достаточно велик. И только со временем, когда поймет, от какой беды уберег его твой поступок, будет благодарен, и ваши отношения могут возобновиться.

Самым честным будет вариант открыто предупредить о том, что планируешь сделать: *«Ты — мой друг, и я переживаю за тебя. Очень не хочется этого делать, но ты уже не контролируешь ситуацию — наркотики занимают все больше места в твоей жизни. Пока не поздно, стоит обратиться за помощью и прекратить общение с этой твоей новой компанией. Иначе мне придется поговорить с твоими родителями. Можешь считать меня предателем, но я не могу наблюдать, как ты разрушаешь себя. Мне будет радостнее жить с мыслью, что ты не слил свою жизнь в унитаз, даже если наша дружба закончится»*. Если ты не готов действовать открыто, то можно написать родителям друга анонимное письмо.

Чем ты можешь помочь?

Поговори с другом, узнай, почему он употребляет запрещенные вещества. Возможно, он нашел в наркотиках способ уйти от проблем. Или ему не хватило духу отказать новым знакомым. Или не хотел прослыть слабаком.

Начать разговор можно так: *«В последнее время ты стал сам не свой, выглядишь уставшим, мы стали реже видеться, Я переживаю»*.

Поддержи его: *«Я вижу, что тебе нелегко: баловство зашло слишком далеко. Давай попробуем так... И предложи идею решения проблемы»*.

Предложи обратиться за помощью к психологу, например, позвонить на Детский телефон доверия. Действуй согласно этим [рекомендациям](#).

Посмотрите вместе фильм о человеке с зависимостью, например, «Реквием по мечте» — это очень жесткий фильм, натуралистично демонстрирующий, как наркотики разрушают жизни. Обсудите, к чему приводит употребление адского зелья. Обрати внимание друга на синонимы слова наркотик: дурман, белый яд, дурь, белая смерть, адское зелье. Слова сами говорят за себя. Предложи

альтернативный вид досуга: займитесь вместе экстремальным спортом, снимите смешные тик-токи, сходите в поход, начните вместе копить деньги на путешествие мечты. Если жизнь твоего друга будет наполнена смыслом и интересом, то ему будет легче отказаться от опасного «баловства».

Если ты знаешь, кто снабжает друга наркотиками, особенно, если понятно, что это — профессиональный дилер, то сообщи о нем на телефон доверия госнаркоконтроля 8(800)345-67-89.

Стоит ли продолжать дружить?

Не нужно отворачиваться от друга. Важно попытаться оказать ему поддержку и помочь выбрать здоровый образ жизни. Однако, если несмотря на все усилия, он предпочтет наркотики, то лучше дистанцироваться, чтобы уберечь себя. Так или иначе тебе будет сложно поддерживать отношения из-за разницы взглядов на ситуацию, из-за разных ценностей и интересов.

Наркотики сильно меняют людей, искажают их мышление и поведение. Трезвому человеку и человеку под кайфом сложно друг друга понять.

Помни — психологи Детского телефона доверия 88002000122 всегда готовы обсудить с тобой любую сложную ситуацию, это совершенно анонимно и никому не навредит.