

НАРКОТИКИ: БИЛЕТ В ОДИН КОНЕЦ. ТЫ ТОЧНО ХОЧЕШЬ ЕГО КУПИТЬ?



Наркотики — это не способ «расширить сознание» или уйти от проблем. Это прямой путь к потере себя, здоровья и будущего.

Что убивают наркотики с первой дозы?

Разум и психику: Необратимые повреждения мозга, психозы, галлюцинации, паранойя, слабоумие. Теряется воля, цель, личность.

Тело: «Ломка» — это мучительная боль во всем теле.

Отказ органов: сердца, печени, почек. ВИЧ, гепатиты от грязных шприцов. **Передозировка = смерть.**

Будущее: Уничтожение нервных клеток ведет к потере памяти, способности учиться и работать.

Красоту: За год наркоман превращается в живой труп: гниющие зубы, язвы, истощение.

Социальная смерть наступает быстрее физической:

Потеря всего: Доверие семьи и друзей, работа, учеба, квартира, деньги.

Преступление: Чтобы купить дозу, наркоман ворует, грабит, продает вещи из дома. Тюрьма становится логичным финалом.

Одиночество: Остаются только такие же зависимые и торговцы смертью.

Миф: «Есть «легкие» наркотики».

Правда: Не бывает легких наркотиков. Все они меняют химию мозга, разрушают личность и служат первой ступенью к тяжелым веществам.

**Наркотик забирает ВСЁ. Включая надежду.
Не дай ему этого шанса.**

ТВОЙ ВЫБОР СЕГОДНЯ ОПРЕДЕЛИТ ТВОЁ ЗАВТРА. ВЫБЕРИ ЖИЗНЬ!

ПУТЬ К СВОБОДЕ: ТВОЙ ПЛАН

ШАГ 1: ПРИЗНАТЬ

Зависимость — это болезнь. Первый шаг к лечению — сказать себе честно: «Это управляет мной».

ШАГ 2: ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Врач-нарколог: Детоксикация, медикаментозная поддержка.

Психолог/психотерапевт: Работа с причиной, изменение мышления.

Реабилитационный центр: Комплексное восстановление в безопасной среде.

ШАГ 3: НАЙТИ ОПОРУ

Группы взаимопомощи (Анонимные Алкоголики/Наркоманы). Ты не одинок.

Честный разговор с тем, кому доверяешь.

ШАГ 4: ПОСТРОИТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ

Здоровые привычки: Спорт, прогулки, режим.

Новые увлечения: Хобби, творчество, обучение.

Девиз: «ОДИН ДЕНЬ БЕЗ». Цени маленькие победы.

ЕСЛИ ЭТО КАСАЕТСЯ ДРУГА/БЛИЗКОГО:

ГОВОРИ с заботой, а не с обвинением. Используй «Я-высказывания»: «Я волнуюсь за тебя», а не «Ты алкоголик».

ПРЕДЛОЖИ конкретную помощь: «Давай вместе найдем телефон психолога» или «Пойдем погуляем, когда будет тяжело».

ПОДДЕРЖИВАЙ, но не покрывай. Не решай за него последствия его действий (долги, прогулы).

ПОМНИ О СЕБЕ. Не разрушай свою жизнь. Ищи поддержку для созависимых.

Вопросы для разговора по теме зависимостей:

1. Как ты думаешь, какой из мифов об алкоголе/курении/наркотиках ("расслабляет", "помогает общаться", "можно контролировать") самый опасный и почему?
2. Если бы близкий человек оказался в зависимости, какой первый шаг помощи, по твоему мнению, был бы самым правильным — и что делать категорически нельзя?
3. Представь, что кто-то решил бороться с зависимостью. Какой из пунктов "Пути к свободе" (признание, помощь, опора, новая жизнь) кажется самым полезным?