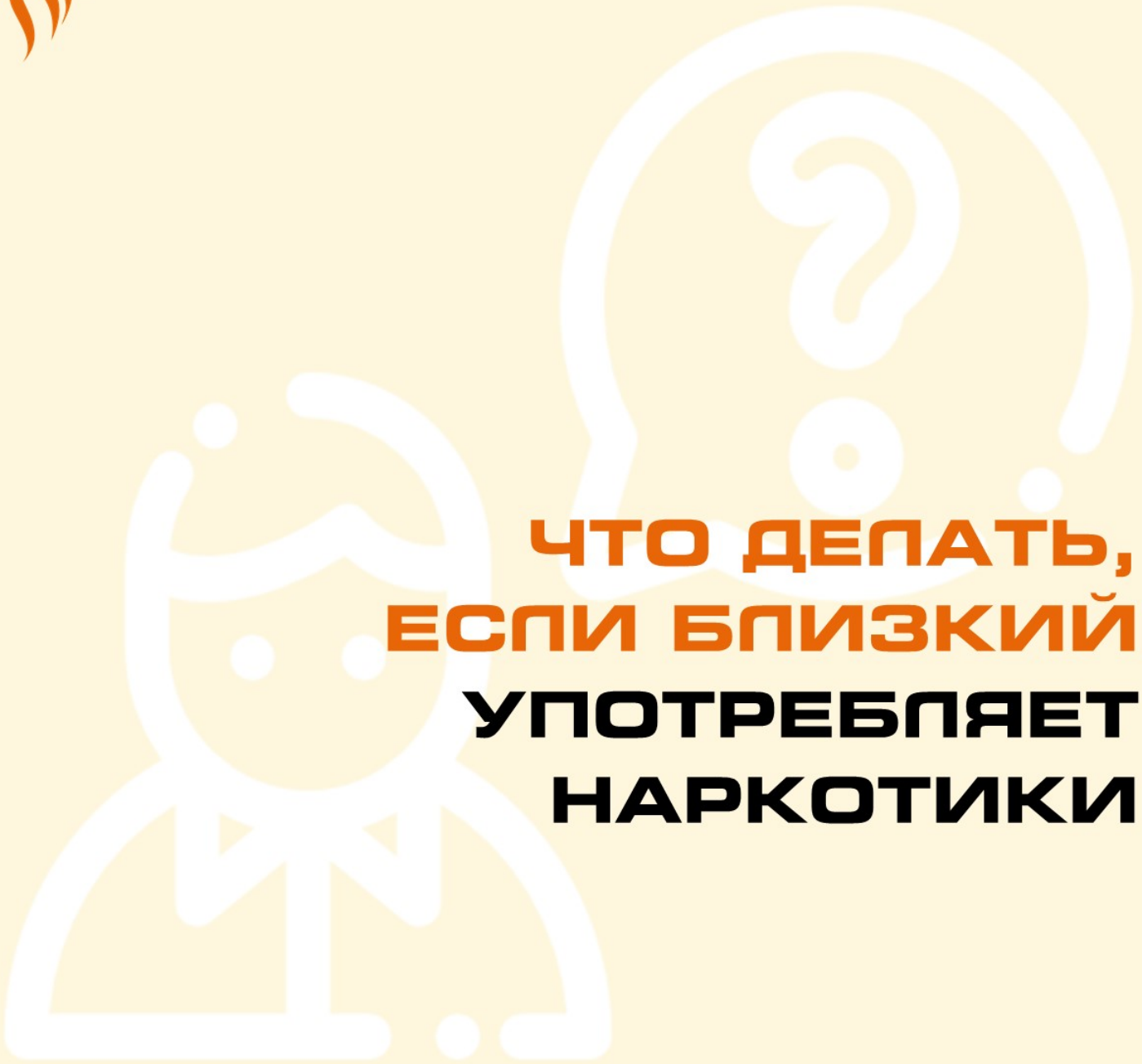




Координационный центр. Крым



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БЛИЗКИЙ УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ

ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ, ЧТО КТО-ТО УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ:

- 1. Не читайте лекций о вреде наркотиков,** но поговорите о том, что можете предложить помощь;
- 2. Попробуйте убедить употребляющего проконсультироваться в наркодиспансере** или самостоятельно обратитесь за консультацией, чтобы узнать, что делать дальше;
- 3. Сообщите его родственникам, если употребляющий – ваш друг или знакомый:** один человек не справится с психологическим давлением, чувством вины и может стать созависимым;
- 4. Никогда не давайте употребляющему деньги на консультацию или лечение** – все деньги будут потрачены на наркотики. Если употребляющий согласен бороться – его стоит сопроводить на консультации, оказав психологическую поддержку;
- 5. После консультации и начала лечения в точности следуйте рекомендациям специалистов** – каждый шаг важен на пути к лечению

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ СВОЮ БЕЗОПАСНОСТЬ?

- 1. Оцените свою безопасность:** есть ли угроза для вас от употребляющего (физическая, психологическая), есть ли риск, что вас втянут в созависимость, могут ли возникнуть юридические риски;
- 2. Не испытывайте вину, не думайте о том, что спасете друга/родственника самостоятельно:** спасти себя может он сам и только под руководством специалистов;
- 3. Установите здоровые границы:** откажитесь общаться, если употребляющий приходит к вам под веществами, не позволяйте ему хранить что-то у вас дома, не соглашайтесь забрать или передать что-то;
- 4. Узнайте, как можно обезопасить себя по телефону доверия,** доверьте психологу свои переживания – заботьтесь о своем состоянии, чтобы иметь силы бороться

Самая главная опасность – возможность стать созависимым, покрывать употребляющего и самому стать наркоманом. Думайте о своей безопасности, а спасением займутся специалисты