



### Главные правила и предупреждения для тех, кто начинает помогать человеку с наркотической зависимостью.

- Изучите законы и этапы, через которые проходит наркоман.
- «Само» не пройдет, это не та болезнь.
- Будьте готовы к тому, что тяга к наркотикам может вернуться в любой момент, а неожиданный отказ от лечения от зависимости — норма.
- То, что мы называем «совестью», у зависимых может отсутствовать. Не пытайтесь лечить без согласия наркозависимого. Необходимо сильное его желание.

## Разреши себя спасти! Скажи наркотикам — НЕТ!

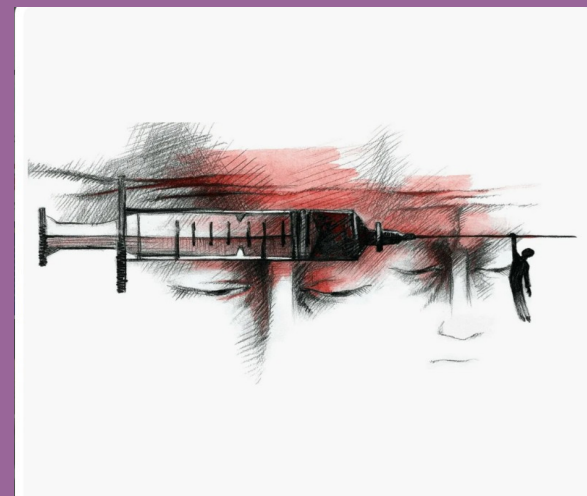


Игломанья. Разреши себя спасти :  
информационный буклет : 12+ / МКУ г. Лермонтова  
«Централизованная библиотечная система», отдел  
комплектования и обработки документов ;  
составитель Н. В. Колесниченко. – Лермонтов, 2024.

Муниципальное казённое учреждение  
города Лермонтова  
«Централизованная библиотечная система»  
отдел комплектования и обработки  
документов

12+

## Игломанья. Разреши себя спасти



**Важные шаги  
как помочь другу  
вернуться к нормальной,  
здоровой жизни**

Лермонтов  
2024

## Как понять, что у друга есть наркозависимость?

- Человек становится очень нервным и раздражительным, постоянно чем-то недоволен, ищет виноватых.
- Не может сидеть на месте, его движения прерывистые, глаза бегают, а цвет лица не такой, как раньше.
- Не может уснуть и страдает бессонницей. У него нет аппетита.
- Человек не может управлять своими эмоциями и реакциями - самый главный и отличительный фактор.



## Можно ли помочь другу, если он не признается в наркозависимости?

- Нет, если человек сам не готов меняться и излечиваться. У любой зависимости есть психическая природа, изменить которую в силах только психолог или врач.

## Как помочь другу в ситуации, когда он сам пришел и рассказал о наркозависимости?

- Не обвиняйте и не стыдите.
- Принимайте как факт, что это реальная болезнь.
- Обсудите лечение.
- Познакомьтесь с группами поддержки родственников наркоманов.
- Хвалите каждый удачный шаг и вдохновляйте.
- Не верьте, если вам дают на жалость и просят денег на «последний раз».

## Важна ли дружеская поддержка?

- Обвинения вызывают реакцию отторжения.
- Имеет смысл говорить только тогда, когда ваш друг не под действием наркотика.
- Напомните ему его интересы, настроения, события, отношения, которые были до, и сравните с нынешними, но не обвиняйте!

Чувство вины захочется скорее заглушить. Вы просто рассказывайте, в чем разница. Есть шанс, что друг услышит и захочет лечиться.

## Как отличить зависимость от «экспериментов»?

- Зависимый человек не экспериментирует, у него тяга, которая побеждает все человеческое в нем. Сначала он будет врать незаметно, потом манипуляции станут очевиднее, затем он провернет более крупную махинацию.



## Стоп-лист фраз, которые нельзя говорить, если вы узнали, что у человека наркозависимость:

- «А что я тебе говорил (а)!»;
- «Ты сам виноват»;
- «Ты умрешь, пропадешь»;
- «Ты НИКОГДА из этого не выкарабкаешься»;
- «Я был (а) прав (а)»;
- «Я был (а) прав (а), а ты нет».

Эти слова точно не помогут. Вас вряд ли услышат.

Не обращайтесь с человеком, как с ребенком, который ничего не знает и не понимает.

Не занимайте позицию знающего и взрослого.

Токсичными словами можно только усугубить.