**Способы самозащиты от наркомании**

Здоровье и счастье каждого – в его собственных руках. Каждый может быть хозяином своей судьбы. Но не каждый им становится. Не только из-за недостатка силы воли, но и в результате отсутствия навыков самозащиты от деструктивных факторов.

Перечислим способы самозащиты подростков, а также юношей и взрослых людей от наркомании.

1. Каждый человек должен иметь представление о сущности наркомании, способах вовлечения в нее, о ее признаках. Обеспечить усвоение таких знаний подростками – задача родителей, воспитателей, учителей и государства.

2. У каждого подростка должно быть выработано осознанное убеждение в недопустимости проб наркотика. Именно оно должно побуждать говорить твердое «нет!» в ответ на предложение попробовать наркотик. Именно оно, а не родительский запрет.

Отвержение наркотиков должно происходить из нежелания рисковать своим здоровьем, счастьем, судьбой, будущим, жизнью. Необходимо четкое понимание, что твердое «нет» свидетельствует о взрослости, силе воли и самостоятельности. Подросток должен знать, что твердое «нет» повысит его авторитет, а колебание и неуверенность с последующим согласием принять наркотик разрушат авторитет, присущий порядочному человеку, и создадут авторитет новый – уголовный.

3. Подростки должны знать, кто может им помочь и защитить в случае грозящей или реализовавшейся наркотической опасности. Это кроме родителей обязаны делать учителя, участковые милиционеры, медсестры, врачи и т.д. Причем каждый подросток должен знать, где можно найти помощь в любой момент, куда позвонить. Позаботиться о таких знакомствах и знаниях подростка должны родители и учителя.

4. Подростки должны внимательно относиться к кругу своих знакомых, проявлять критичность к каждому из них, а при наличии признаков наркотизации – без сожаления разрывать дружбу с наркоманом. Если возможно – принять меры по спасению его от наркобеды.

5. У подростков должны быть заблаговременно выработаны контрприемы против уже рассматривавшихся способов вовлечения в наркоманию. Это должна быть своего рода психологическая защита от навязчивых посягательств на свободу подростка со стороны наркоагентов путем словесного отвержения подобных притязаний. Так, в случаях подначивания и упреков в трусости со стороны компании следует быть готовым и всегда «держать на кончике языка» несколько контрдоводов.

Например, в ответ на настоятельные призывы попробовать наркотик можно пренебрежительно ответить: «А-а! Эту чепуху я уже пробовал! От нее у меня только тошнота и головная боль! А нет ли у вас чего получше?» Или же сказать: «У меня аллергия! Мне врачи запрещают любые лекарства и любую химию!» Либо заранее, заметив, что дело идет к предложению попробовать наркотик, начать, как бы между прочим, жаловаться на боль в животе и затем под этим предлогом уйти. А можно ответить коротко, но категорично:

«Спасибо – нет, я занимаюсь спортом!»; «Спасибо – нет, меня ждут»; «Спасибо – нет, я опаздываю». И еще – отказ с извинением: «Я за рулем», «Извините, мне предстоит свидание».

Если якобы влюбленный в девушку юноша шантажирует ее разрывом отношений, побуждая принимать наркотики, то она, во-первых, должна знать цену такой любви. Ведь наркотическая страсть, несомненно, разрушит у обоих не только любовь, но и здоровье, и жизнь. Во-вторых, у девушки должна быть заготовлена контрфраза: «Если твоя мерзкая привычка тебе дороже моей любви и моего здоровья, то между нами нет настоящей любви!» В-третьих, следует мысленно приготовить себя к разрыву отношений с этим парнем, поскольку вероятность избавления его от состоявшейся наркомании всегда мала.

В случае, когда дорогой для подростка старший друг поставит условием дальнейшей дружбы прием наркотика, подростку следует иметь контрзаготовки, подобные следующим: «Хорошо, давай попробуем, но только не сейчас: мы с мамой через полчаса должны идти к учителю музыки (или репетитору и т.п.)»; «К нам сегодня должен прийти домой классный руководитель. Так что попробуем завтра». Эти контрзаготовки и готовность подростка сразу же рассказать родителям о предложении наркомана должны быть подготовлены воспитательной работой родителей и воспитателей заблаговременно (не только в расчете на конкретного друга – «защитника», но и на любого наркодилера). В классе желательно проведение кратких тренировочных занятий, когда перед всем классом ученик (в роли наркомана, старшего по возрасту) предлагает другому попробовать наркотик. Причем отрабатывается применение уже упоминавшихся выше контрзаготовок. Имея их всегда «на кончике языка», ученики не будут уже психологически беззащитными. Здесь соблюдается закономерность пословицы «Предупрежден – значит вооружен» (или убережен).

Примечательно, что контрзаготовки имеют компромиссный характер. Они позволяют уладить острые ситуации бесконфликтным образом – «и волки сыты, и овцы целы». Возможные дальнейшие приставания уже бывшего «друга» (по телефону или другими способами) не будут иметь успеха.

Воспитательная работа формирует у подростков твердую убежденность в том, что любой путь вхождения в мир наркотиков – насильственный. Причем насилие совершается не обязательно физически. Чаще всего это психологическое насилие, осуществляемое путем провокации любопытства, зависти, а также путем обмана, угроз и вымогательства, притворного сострадания.

6. Осознание насилия вызывает у подростков естественный протест свободной личности, стремление противопоставить контрмеры.

Против провокации любопытства и зависти могут применяться иронические заготовки. Например, на хвастовское заверение наркопровокатора о бесподобности вечеринки с марихуаной можно скептически возразить: «Неужели? И охота было вам дурью маяться!» Или же: «А говорят, это вредно! Значит, по-твоему, врут врачи?», «Стало быть, ты уверен – наркомана из тебя не получится? И из меня тоже? Ой-ой!» Но главный контрприем в такой ситуации – собственная убежденность подростка в абсолютной недопустимости приема наркотиков. Даже разового приема!

7. Некурящие подростки обычно не попадают впросак с подменой обычной сигареты на сигарету с марихуаной. Трезвенникам не грозит обманная наркотизация через напитки с примесью наркотика. Остается риск приема наркотика в составе конфеты или другого пищевого продукта. Но и этот риск сводится к нулю у подростков, осмотрительно подбирающих себе друзей.

Следовательно, к способам самозащиты мы можем с полным основанием отнести отказ от курения, пьянства и сомнительных друзей. Причем друзей лучше подбирать не по принципу «найти бы кого пооригинальнее», а советуясь со своими родителями и учителям. Если родители сами тверды в антинаркотических убеждениях и потому не навязали своим детям тягу к наркотикам (генетически и внутриутробно), то у таких подростков практически нет риска стать наркоманами. А настороженное отношение к лекарствам и минимальное их применение (лишь по крайней необходимости) – надежная мера самозащиты от наркотического пристрастия еще и в этом аспекте.

8. Все – и подростки в том числе – должны сохранять настороженность по отношению к лекарствам при хронических заболеваниях. В частности – не торопиться радоваться в случае нахождения лекарства, которое «хорошо помогает». Надо посоветоваться с врачом – не возникло ли здесь наркотическое пристрастие.

9. Поскольку причиной согласия попробовать тот или иной наркотик зачастую является плохое настроение и самочувствие, подростки должны быть научены элементарным способам улучшения настроения и самочувствия. К таким способам относятся: прием водных процедур (ванна, душ, в особенности контрастный; обтирание влажным полотенцем или, как минимум, умывание горячей, а затем холодной водой); гимнастика, аутотренинг, массаж, смена деятельности; воспроизведение воспоминаний о несомненно положительных и эмоционально сильных эпизодах из личной жизни подростка, способных если не коренным образом изменить его настроение и самочувствие на резко положительное, то хотя бы улучшить их. Такие эпизоды подросток должен отобрать по памяти и заготовить впрок для случаев депрессии. Лучше использовать заготовки юмористического характера – случаи, вызывавшие когда-то взрыв хохота или явное удовольствие.

10. Подросткам следует заблаговременно и постоянно работать над своим характером в плане развития умений критически мыслить, преодолевать сонливость и усталость; развивать преобладание силы воли над эмоциями. Такие умения защитят психику подростка в трудные минуты и не позволят эмоционально-депрессивным состояниям вовлекать его в забавы сомнительного свойства, в том числе в наркозабавы.

11. С помощью родителей и педагогов у подростка должно сформироваться четкое понятие, что наркотизация мозга с целью изменения и улучшения настроения и самочувствия – это пассивный метод воздействия на организм (наркоман перепоручает нарковеществу заботу о своем состоянии – вместо того чтобы самому этим заниматься). Только лень и неумение организовать свой труд и досуг толкают человека к наркотическим встряскам, в то время как существует немало натуральных способов изменения состояния человека. Но эти способы могут быть осуществлены только ценой физических и психических усилий. А ленивые личности, не обладающие навыками саморегуляции, как правило, избегают этой деятельности и восполняют дефицит развлекательных эмоций с помощью безотказной химии – алкоголя, никотина, наркотиков.

Таким образом, лень, «мать всех пороков», один из главных факторов наркотизации. Преодоление лени – важнейший аспект работы подростков над своим характером. Роль семейного воспитания в приобщении ребенка к труду неоценима, поскольку труд – единственное удовольствие, которое никогда не приедается.

12. Плохое самочувствие, недомогание, разбитость могут быть неслучайными. Иногда такое состояние является сигналом начинающегося наркотического порабощения, проявления ломки в легкой форме. Поэтому избавление от недомогания с помощью химических препаратов – таблеток анальгина, аэрона, аспирина, снотворного и т.д. – не только неразумно, но и опасно, так как способно вызвать привыкание.

13. Одно из эффективнейших средств отвлечения от наркомании – смена привычного образа жизни: вместо опасных друзей – новые, новое хобби, туризм, лагеря, спорт, игры, концерты, кружки творчества и т. п.

14. Тем, у кого уже формируется наркотическая зависимость, и они это понимают, рекомендуется коротать часы осознанной ломки в общении с бывшими наркоманами, прекратившими принимать наркотики.

15. Первое насильственное введение наркотика не должно застать подростка врасплох. Поэтому необходимо заранее ознакомиться с порядком оказания самопомощи.

В случаях насильственного введения алкоголя или наркотика в криминальных ситуациях, когда преступники вынуждают жертву принять алкоголь, чтобы стимулировать опьянение, следует сразу же вызвать рвоту. Этот же прием может применяться непьющими лицами и в случаях «вынужденного» приема алкоголя в гостях («плановые» посещения туалетной комнаты с этой целью). При насильственном введении наркотика через рот следует попытаться спрятать наркотик за щеку, произвести ложное глотание и после ухода насильников – выплюнуть припрятанный наркотик.

В случае введения наркотика шприцем самопомощь должна выполняться особенно быстро.

Если поблизости нет медицинского работника и нет возможности быстро добраться в медицинское учреждение, следует, покинув место насилия, зайти в ближайшее учреждение и вызвать «скорую помощь», объяснив при этом истинную причину вызова («преступники насильственно ввели мне наркотик шприцем – надо срочно ввести противоядие»). Не теряя времени на ожидание бригады «скорой помощи», следует выпить около одного литра жидкости – воды, компота, сока. Тем самым будет усилено и ускорено мочеотделение, а значит, удалена значительная часть наркотика из крови.

Если же наркотик введен не иглой, а в желудок – с напитком или едой (обманным образом), то, узнав об этом, следует до приезда «скорой помощи» начать промывание желудка. Для этого желудок переполняют жидкостью, а затем вызывают рвоту. Надо выпить побольше воды (лучше с добавлением небольшого количества марганцовокислого калия), молока, кефира или супа – лучше жирного (капельки жира супа и молока хорошо связывают яды). Объем выпиваемой жидкости зависит от степени наполнения желудка: после плотного обеда в течение часа достаточно 1 стакана, а натощак – 6-8 стаканов; детям – соответственно меньше. После наполнения желудка следует пощекотать корень языка двумя пальцами (указательным и средним) в глубине зева. При этом безотказно возникает рвотный рефлекс.

После опорожнения желудка промывание повторить 2-3 раза. Причем если в первый раз применялся один стакан воды, то теперь их должно быть 6-8.

В первые часы после контакта с наркотиком не рекомендуется физическая активность (добираться в поликлинику пешком и тем более бегом; суетиться, ходить из угла в угол и т.п.). Это ускоряет кровообращение и способствует распространению уже проникшей в организм части наркотика по внутренним органам и проникновению в мозг.

После промывания желудка целесообразно применение слабительного и промывание толстого кишечника клизмами для удаления той части нарковещества, которая успела попасть из желудка в кишечник. А там время пребывания наркотика должно быть кратчайшим. Поэтому и применяется метод ускоренного освобождения кишечника от его содержимого с помощью слабительных средств и промывания. Это делается уже в больнице. А иногда дома – если пострадавший скрыл случай наркотического насилия или не рискнул обратиться в больницу из стеснительности или нелепого страха перед медициной. Такое самолечение нежелательно: не все виды слабительных безопасны в состоянии отравления тем или иным конкретным нарковеществом.

Важнейший этап защиты организма от порабощающего и ядовитого влияния наркотика – его нейтрализация противоядием. Но это должен делать только врач (данный этап осуществляется в случае появления признаков опьянения – когда часть наркотика все-таки успела проникнуть в кровь).

16. Если не удалось своевременно предотвратить проникновение наркотика в кровь, причем проникшая часть наркотического вещества достаточно велика, может развиться состояние сильного опьянения или даже отравления. В этих состояниях тоже следует применять описанные выше методы предотвращения дальнейшего всасывания наркотика из желудочно-кишечного тракта в кровь. Но делать это пострадавший должен более интенсивно.

Если же отравление настолько выраженное, что лишает способности к оказанию самопомощи, то следует рассчитывать на помощь кого-то из окружающих лиц с последующей госпитализацией в медицинское учреждение. Пострадавший должен обратиться к ближайшему из окружающих с просьбой об этом.

Предпочтительнее случай, когда лицо, оказывающее помощь, обладает знаниями и навыками первой помощи при отравлениях.

Приведенные методы активной самозащиты от насильственного приобщения к наркомании могут быть эффективными только при абсолютном понимании личной ответственности за свободу собственной психики от химико-наркотических пристрастий.

В случае несоблюдения этого требования большинство рассмотренных здесь методов будут неэффективными вследствие пессимизма, скептицизма и обусловленного ими небрежного исполнения приемов самозащиты.