

Профилактика наркомании для подростков: как защитить себя и друзей

Подростковый возраст — время новых знакомств, ярких эмоций и поиска себя. Но именно в этот период важно быть особенно внимательным к своему окружению и выбору. Наркомания — это не просто «взрослая» проблема, она может коснуться каждого. Но защитить себя и своих друзей вполне реально.

■ Почему подростки в группе риска?

В этом возрасте хочется казаться взрослее, попробовать всё новое, быть «своим» в компании. Иногда кажется, что «один раз ничего не решит». Именно на это и рассчитывают те, кто предлагает попробовать наркотики.

■ Главные правила защиты

- Умей говорить «нет». Это не признак слабости, а наоборот — силы и уверенности в себе. Настоящие друзья уважают твой выбор.
- Выбирай окружение. Общайся с теми, кто ведёт здоровый образ жизни, занимается спортом, музыкой, учёбой. С такими людьми интересно и без наркотиков.
- Найди своё увлечение. Когда у тебя есть любимое дело (спорт, танцы, программирование, рисование и т.д.), на глупости просто не остаётся времени и желания.
- Не бойся быть не как все. Если все в компании делают что-то опасное, это не значит, что ты должен за ними повторять. У тебя своя голова на плечах.
- Доверяй родителям и взрослым. Если тебе предлагают наркотики или ты видишь, что другу нужна помощь, не замалчивай это. Обратиться за помощью к взрослым — это мудрое и смелое решение.

■ Как понять, что другу нужна помощь?

Обрати внимание, если твой друг:

- резко изменился: стал скрытным, агрессивным или, наоборот, слишком вялым;
- потерял интерес к учёбе, хобби, старым друзьям;
- у него появились проблемы с деньгами;
- у него часто бывают странные перепады настроения.

Если ты заметил такие изменения, не отворачивайся. Попробуй поговорить с другом по душам или расскажи о своих опасениях родителям или школьному психологу. Твоя поддержка может спасти ему жизнь.

■ Что делать, если предлагают?

Если тебе предлагают попробовать наркотики:

1. Скажи твёрдое «нет».
2. Объясни, что тебе это неинтересно.
3. Если настаивают — просто уходи. Твоя жизнь и здоровье дороже любого авторитета.

■ Главное

Твоя жизнь — это твой главный проект. Не позволяй никому испортить его. Будь умнее, сильнее и выбирай здоровье.