



Если у близкого человека зависимость

Зависимость от любых психоактивных веществ – это болезнь, при которой употребляющий их становится опасен не только для себя, но и для окружающих. О том, что человек начал принимать наркотики, его близкие узнают обычно случайно, и это становится настоящей трагедией для семьи.

Не стоит отчаиваться – у любого человека, принимающего наркотики, есть шанс избавиться от своей зависимости. Особенно, если близкие вовремя заметят неладное и помогут ему сделать первый шаг к выздоровлению – **обратиться в наркологический диспансер.**

Как понять, что человек начал принимать наркотики

1. Стал часто врать по любому поводу, не заботясь о том, верят ему или нет.
2. Стал чаще исчезать из дома, и старается не рассказывать, где и с кем бывает и что делает.
3. У него испортился характер – стал раздражительным, вспыльчивым, часто повышает голос.

Наркологические диспансеры

Ближайший наркодиспансер, в котором помогут избавиться от зависимости, можно найти в нашей **базе данных**.

4. Его настроение «скачет» — от глубокой тоски к немотивированному веселью и обратно.
5. Стал плохо спать или наоборот, пытается проспять целый день.
6. У него неожиданно изменился аппетит – начал много есть или, наоборот, отказывается от еды.
7. У него часто расширены зрачки и сосуды глаз, а веки покраснели.
8. В теплую погоду он носит одежду с длинными рукавами.
9. Вы никогда раньше не видели его новых лучших друзей, а старых не видите больше совсем.
10. Его практически перестали интересовать старые увлечения.
11. Без серьезных причин уволился с работы.
12. У него появились новые жаргонные слова.
13. Чтобы поговорить по телефону или отправить сообщение, выходит в другую комнату или на балкон.
14. Его перестала интересовать семья и ее проблемы.
15. У него постоянно нет денег не только на крупные покупки, но и на продукты для семьи.

Что делать?

1. Успокоиться и посмотреть на ситуацию трезво. Наркомания – это серьезная проблема. Но старайтесь ее воспринимать, как ситуацию, из которой при должных усилиях есть выход.
2. Если наркозависимый берет у вас деньги, перекройте финансовые потоки. Не давайте ему ключи от машины, следите за тем, чтобы он не совершал никаких сделок и не брал кредиты под залог вашей общей собственности.
3. Всегда выполняйте свои обещания. Если вы пообещали вызвать милицию, обнаружив дома подозрительных «знакомых» или заметив пропажу вещей – сделайте это обязательно.
4. Будьте всегда готовым вызвать бригаду скорой помощи.
5. Выясните адреса и телефоны наркологических клиник, в которые вам удобнее всего добираться, и всегда держите их под рукой.
6. Сходите на консультацию для родственников наркоманов в наркологический диспансер, чтобы обсудить со специалистами, какую стратегию поведения вам лучше выбрать.
7. Помогите близкому дойти до специалиста. Наркоман обычно уверен, что может справиться с зависимостью сам, но если у него появились сомнения, поддержите их и съездите вместе с ним к наркологу.
8. Строго выполняйте все предписания врача, даже если вашему наркоману они кажутся неудобными, постыдными или сложными.

Чего не делать?

1. Впадать в панику. Если вы потеряете самообладание, ваш близкий лишится последнего шанса на помощь.
2. Жалеть наркомана. Прием наркотиков – это его собственный выбор, который он сделал, будучи взрослым человеком. А не потому, что вы его «мало любили» или «не понимали».
3. Закрывать на проблему глаза. Наркоман не может «побаловаться и бросить» или «перебеситься» – избавиться от наркотической зависимости в один миг невозможно.
4. Пытаться разговаривать с наркоманом, когда он находится под действием наркотиков. Он вас не слышит или не понимает.
5. Читать мораль. Обвинения, обличения и многочасовые лекции о вреде наркотиков пользы не принесут. И даже наоборот, могут лишить вас шанса поговорить с наркоманом навсегда.
6. Принимать его условия. Даже если они выглядят, как прямой шантаж: «Покончу с собой, если не дадите денег на дозу».
7. Пытаться лечить наркомана на дому. «Чудо-капельницы» могут снять состояние «ломки», но избавление от зависимости — сложный и многоэтапный процесс.

Самое важное

Не впадать в панику, не читать мораль и не жалеть наркомана – лучший способ сохранить контроль над ситуацией. От пристрастия к наркотикам избавиться сложно, но вовремя проявленная настойчивость и твердость помогут наркоману вовремя начать лечение.

© 2013 Министерство здравоохранения Российской Федерации

Все права на материалы, находящиеся на сайте, охраняются в соответствии с законодательством РФ, в том числе об авторском праве и смежных правах.