**Если у близкого человека наркотическая зависимость**

Зависимость от любых психоактивных веществ (наркотики, алкоголь, табак) – 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.
4. Его настроение «скачет» — от глубокой тоски к немотивированному веселью и обратно.
5. Стал плохо спать или, наоборот, пытается проспать 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, не паниковать. 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 полицию, 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 НЕЛЬЗЯ 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 проявленная настойчивость и твердость помогут наркоману вовремя начать лечение.*