***Памятка для подростка***

***Ты:***

«Представь себе, что ты, именно ты, начинаешь на площади раздеваться догола, выкрикивать какие-то глупости. Ты понимаешь, что делаешь что-то страшное, не совместимое с твоими понятиями, не совместимое и невозможное с тобой, ты этого не хочешь, но ты это делаешь».

***Твой дом:***

«В квартире из двух комнат, кухни и ванной могут жить 15–20 человек. На полу лежат рваные ковры и одеяла, хромые ободранные кресла. В ванне – остатки сантехники. На кухне – несколько кастрюль, треснувшие тарелки, консервные банки – все жирное, грязное... Везде остатки еды, пепел, смятые пачки из под сигарет. Мусор никто не выбрасывает, жильцы справляют свою нужду где попало. Вонь, грязь, клопы…»

***Твои друзья*:**

«В комнате неподвижно сидели около десятка человек. Один из них начал что-то громко говорить. Его речь напоминала бред сумасшедшего, которого никто не слушал. Около него сидел другой, изо рта текла слюна. Еще один, похожий на алкоголика, сидел, облокотившись на стену, и бессмысленно улыбался. Все были в полубессознательном состоянии…»

***Твои родители:***

«Маму только жалко. Она ведь меня не ругала и не ругает. Жалеет. Говорит, чтобы я держался, что она в меня верит. Какие ужасы она со мной испытала – это не рассказать».

***Твои будни:***

«Ничего тебе не интересно. Люди вокруг живут, а у тебя одна забота и одна мысль в голове – достать и ширнуться... Весь организм – как придаток. Ноги – чтобы пойти за кайфом, голова – чтобы придумать, где достать деньги, руки – чтобы шприц держать».

***Твое состояние:***

«На стене висел плакат. В нижнем углу была маленькая голубая точка. И вдруг эта точка превратилась в отвратительную физиономию. Потом мне показалось, что я истекаю кровью. Это продолжалось часами. Я не могла ни говорить, ни ходить. Кое-как добралась до клуба и просидела там 5 часов. И все это время мне казалось, что я истекаю кровью…»

«На стену выползло ужасное создание в виде человека-обезьяны. Людская половина лица застыла в предсмертной маске с закрытыми глазами, обезьянья – оскалила клыки в усмешке и моргала красным от крови глазом. Моргала мне, как будто я была лакомым куском для еды…»

***Твое будущее:***

«Да, можно снять физическую зависимость, ломки и прочее. Но психологическую – невозможно. Она уже сидит в мозгу и постоянно подтачивает, она уже овладела человеком. Год можно продержаться, два, а она все равно подловит момент и поймает. Потому что память невозможно стереть. И невозможно все время держать себя в обороне, в готовности к отпору, в постоянном напряге. А чуть-чуть расслабился – и подсознание сработало. У меня все силы уходят только на это. И так жить совсем не интересно, так еще и знаешь, что бесполезно, рано или поздно она возьмет свое…»

Это не отрывки из книги Стивена Кинга – это твоя реальность, после того, как уйдет «кайф».

**Если ты решил покончить с наркотиками, не обольщайся.**

Они так просто не отпустят. Впереди сотни проблем:

 тебе будет непросто устроиться на работу, а работа эта будет нелегкой, и платить за нее не будут тех денег, которых тебе хочется;

 тебе будет очень трудно учиться, так как память и внимание ослабнут за время приема наркотиков;

 ты будешь чувствовать малейшую перемену погоды или магнитную бурю, и это будет выражаться в усилении депрессии;

 ты на достаточно длительное время останешься один: друзья, которые были у тебя до приема наркотиков, выросли, и у них совершенно другие интересы, а друзей по наркоманской тусовке тебе придется всеми способами избегать;

 и это далеко не все…

Но если ты решил, ты справишься. Всегда *очень легко сказать:* «Да, я ничтожество... делайте со мной что хотите». Зато *очень трудно признать,* что во всем этом *виноват ты сам,* а значит, никто, кроме тебя самого, не сможет решить эту проблему. И первое, что ты должен сделать – рассказать все родителям или членам своей семьи. Скорее всего, они уже обо всем догадываются. Не бойся. Они обязательно поймут и простят. К тому же взрослому человеку гораздо легче знать правду, так как такое знание позволяет ему принимать решения. Как только ты расскажешь правду, сколь бы страшная она ни была, отношение к тебе изменится: не будет больше холодности и отчужденности:

 с того момента, как ты решишь бросить наркотики, ты останешься один. С прошлым надо порвать. Ты должен прекратить общаться с людьми, которые принимают наркотики. Иначе не выбраться. Но других друзей у тебя пока нет. Кто же, кроме близких, сможет поддержать?

 подумай: шприцы в воздухе не летают и в вену самостоятельно не втыкаются. Никто на свете, кроме твоей собственной глупости и слабости, не мог заста­вить тебя употреблять наркотики. Ты сам довел себя до состояния, в котором находишься сегодня. Винить здесь некого. Поэтому если хочешь, чтобы тебя поняли и простили, то проси помощи, а не требуй ее.