**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ… ПРЕДЛАГАЮТ ПОПРОБОВАТЬ НАРКОТИКИ, ЗАКУРИТЬ ИЛИ ВЫПИТЬ**

Ещё не предлагали? Или уже?

Знаешь, всем детям когда-нибудь предлагают. Или закурить. Или выпить пива (вина, водки). Или клей понюхать. Или, того хуже, наркотики попробовать.

Ребята во дворе, на даче, одноклассники. Чаще всего они немного постарше. А иногда и нет — просто такие «бывалые».

Наступает момент, когда вы сидите где-то в укромном месте и кто-то достаёт сигареты, бутылку или пакет с чем-то химически пахнущим и говорит: «Давай! Это так круто! Ты что, до сих пор не пробовал? Ну даёшь! Да мы все уже давно! Да ты один такой придурок! Мелочь! Маменькин сынок!»

Или может быть по-другому.

Никто не дразнит и не обзывает. А просто у тебя очень плохо на душе в этот день. Всё не так и дома, и в школе, ты со всеми в ссоре, перед всеми виноват или всеми обижен, и ничего-ничего не хочется, кроме как деться куда-нибудь далеко от всего этого. И тут кто-то понимающий, старший и вроде бы добрый скажет: «Ничего! Вот я тебе дам попробовать — увидишь, сразу станет легче! Конечно, бесплатно, ведь мы друзья! Другому бы не дал, только тебе, ты такой клёвый парень! Давай, выбрось из головы проблемы».

И ты, конечно, знаешь, как это вредно и опасно, и вообще ужас.

И, ты, конечно, знаешь, что делать — отказаться и всё такое.

Кто ж не знает? Наверняка родители сто раз говорили, и в школе тоже. И по телевизору, и в рекламе.

Все знают. И всё же…

очень многие ребята НЕ отказываются.

Потому что

— все смотрят и ждут, и вот-вот назовут слабаком и трусом;

— так давно хотелось с этими ребятами дружить, и если сейчас отказаться, как стать для них своим?

— все друзья уверяют, что они давно это пробовали-перепробовали и ничего страшного не случилось;

— всё надоело и хочется нового чего-нибудь;

— это можно только взрослым, а значит, попробовать — быстрее повзрослеть;

— правда паршиво на душе и очень хочется, чтоб стало легче;

— все обидели, никто не понимает, и пусть они перепугаются как следует, когда узнают, и тут они поймут, и тут они забегают;

— просто ужасно интересно — а как это?

— и вообще, почему бы и нет, если один раз попробовать, ничего плохого не случится.

Вот по каким-нибудь таким причинам и соглашаются. И, кстати, эти причины не только мы с тобой знаем. Их очень хорошо знают те, кто предлагает. И умело используют: где-то поддразнят, где-то уверят, что опасности нет, или скажут, что только тебе доверяют — вон какой ты хороший друг.

Зачем они это делают?

По-разному.

Давай сначала о самом опасном — о наркотиках.

В этом случае причина — ДЕНЬГИ. Очень много денег, которые им будет потом приносить тот, кто попробовал и втянулся. Для таких людей (их называют наркодилерами) каждый, кто согласился попробовать, — как сказочная курица, которая несёт золотые яйца, как скатерть-самобранка, как неразменный рубль.

Попробовал, понравилось, очень хочешь ещё?

Извини, друг, теперь не бесплатно.

У самого мало.

Давай, неси деньги.

Нету? Попроси у родителей на кино. Не дают? Возьми потихоньку, ты что, маленький? Они и не заметят.

Неси, неси, сегодня, и завтра, и потом, и всегда.

Понимаешь теперь, почему такой человек скажет ВСЁ, ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ УСЛЫШАТЬ, лишь бы ты попробовал?

Что ты лучший, что все виноваты, а ты прав, что ничего вредного в этом нет, что это прекрасно и чудесно, что все музыканты и актёры так делают — и всё у них хорошо, что это круто, модно, современно, а не понравится — так можно больше и не пробовать, что это вообще не наркотик, а просто витамины для улучшения настроения — ВСЁ, ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ УСЛЫШАТЬ.

Ради тех будущих денег, которые ты им принесёшь. Вот и всё. Очень просто.

Им неважно, что человек, пойманный ими в сети наркотиков, будет болеть, поглупеет и не сможет учиться, станет врать и воровать, потеряет всех друзей, что он, скорее всего, очень рано умрёт. Им нужны деньги.

Продажа наркотиков во всех странах считается очень тяжким преступлением.

Ведь, по сути, это убийство — только медленное и очень жестокое, потому что прежде чем человек от наркотиков умирает, он очень сильно мучается.

Когда наркотик попадает в организм человека, он ведёт себя там как слон в посудной лавке. У нас ведь внутри всё очень тонко и мудро продумано, отлажено, проверено, всё в равновесии, чтобы тело и ум работали надёжно, без крайностей, чтобы на долгую жизнь хватило. Ну, а наркотику на все эти тонкости наплевать. Он вламывается в мозг — и давай создавать КАЙФ. Удовольствие, которое не связано ни с чем, кроме химии.

А потом действие наркотика прекращается и человеку становится плохо. Вместо кайфа приходят тоска, страх, упадок сил. Это как маятник или качели: сильно качнулись в одну сторону — значит, сильно полетят и в другую.

С настоящей радостью так не происходит, потому что радость — БЫЛА И ЕСТЬ. Она настоящая.

Если ты победил в трудных соревнованиях, если ты нашёл нового друга, если тебе подарили то, о чём ты давно мечтал, если родители сказали, что летом вы едете на море — это настоящая радость. И ты засыпаешь в этот день с радостью в душе и просыпаешься — вспоминаешь то хорошее, что вчера случилось.

А наркотик — это только наркотик. От того, что человек его принял, у него не появилось ни друзей, ни успехов, ни одна проблема не решилась, ничего к лучшему не изменилось.

Поэтому, когда искусственная радость уходит, становится ещё хуже, чем было до неё.

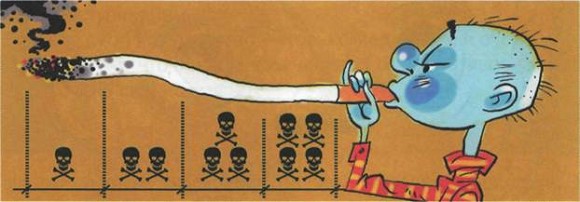
И что тогда? А тогда, как ты понимаешь, хочется, чтобы снова стало хорошо. Чтобы вернулся кайф. И теперь человек уже знает, как это можно быстро сделать. У кого попросить.

И идёт — ты уже догадался — к тому самому «доброму» наркодилеру. А тот в ответ: «Извини, друг, бесплатно больше нету. Неси деньги». А может, ещё разок даст без денег, чтобы рыба крючок проглотила поглубже и не раздумала.

Дальше — еще хуже. Раз, другой, третий, и наркотическая радость полностью заменяет собой настоящую. Наркотик словно локтями распихивает все чувства и желания, которые были у человека, а потом и убивает их, полностью захватывая власть. Даже если теперь что-то хорошее случится в жизни человека — ему всё равно.

Ему нужен только кайф. И если плохое — тоже всё равно. Лишь бы был кайф. Это и называют НАРКОТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ.

То есть теперь, если человек не примет очередную дозу наркотика, ему станет плохо.

Не просто плохо, а ОЧЕНЬ плохо. Так плохо, что не описать словами. К тяжёлым чувствам тоски, страха, безысходности присоединяются боль, озноб, судороги, становится трудно дышать, невозможно есть и спать. Это значит — внутри организма начался полный разброд и хаос, и теперь даже врачи не всегда могут человеку помочь.

Тогда человек обречён. Ведь ему придётся не просто постоянно принимать наркотики — их потребуется всё больше. Уже не будет никакого кайфа — принимать дозу надо будет просто, чтобы меньше страдать. Страх перед муками будет заставлять его искать деньги на наркотики любыми способами: обмануть, украсть, отнять. Сам не понимая как, он начнёт предавать друзей и родных и вскоре всех потеряет. Конечно, его больше не будут интересовать ни учёба, ни книги, ни спорт, ни музыка. Только доза. Мозг будет разрушаться всё больше, человек уже не сможет ясно мыслить, не будет ничего чувствовать, кроме тяги к наркотику, не сможет владеть собой. Однажды доза окажется такой, какую его организм переварить не сможет, и тогда наступит конец — и зависимости, и жизни.

Ужас в том, что иногда всё это происходит очень быстро. Некоторым людям достаточно попробовать ОДИН РАЗ, чтобы появилась зависимость. И уже через год-два они погибают от наркомании. Никто не знает про себя заранее, сколько раз нужно будет именно ему. Один? Три? Десять? Проверить можно только на себе. Когда узнаешь ответ, будешь уже наркоманом. Ты действительно хочешь узнать?

Как видишь, наркотики — это не то, что можно «просто попробовать разок из интереса». Мухе, знаешь ли, тоже было интересно посмотреть, что это там так поблёскивает и покачивается на потолке? А это была паутина. И в ней — паук, беспощадный убийца. Кстати, наркодилеров часто называют пауками: они так же расставляют сети на своих жертв, которые прилипают, дёргаются, запутываются всё больше и погибают.

Так что выход только один.

НЕ ПОПАДАТЬ В ПАУТИНУ, НЕ пробовать НИКОГДА, НИ РАЗУ.

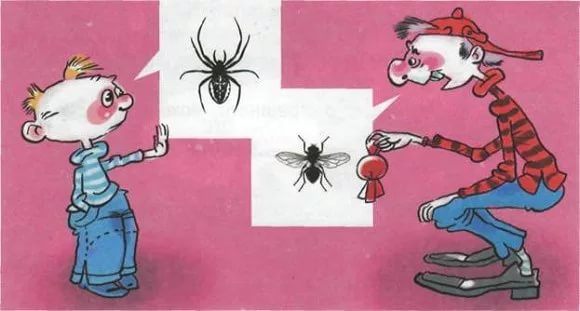
Не давать паукам НИ ОДНОГО шанса.

Ты же не муха, чтобы дать себя обмануть и скушать?

У тебя голова есть. Умная, человеческая.

Которую, как ты помнишь, мы договаривались НЕ ТЕРЯТЬ.

Так вот, когда тебе предлагают попробовать просто таблеточку, просто «травку», просто дыхнуть пару раз из пакетика, просто разок кольнуться или ещё что-нибудь подобное, СРОЧНО ВКЛЮЧАЙ ГОЛОВУ И ГОВОРИ «НЕТ».

Конечно, тебя начнут уговаривать. Говорить, что маленький, что боишься, что не понимаешь ничего. Ты уже знаешь почему. Скажи самому себе: «Это паук. Ну, а я не муха».

Иногда уговаривает не сам паук, а другие жертвы. Они ещё не поняли, насколько сильно влипли. А может, поняли и хотят вовлечь других, чтобы не было так страшно, чтобы быть «как все». В этом случае им тем более важно услышать, как ты скажешь «нет». Вдруг для кого-то твой пример станет спасением, и он тоже решит порвать с паутиной?

Важно: отказывайся сразу и твёрдо. Помни: чем решительнее ты скажешь «нет», тем быстрее отстанут. Если начнёшь: «Не сегодня», «Что-то сейчас не хочется», «Лучше не надо» — будут давить дальше. Поймут, что ты серьёзно, — оставят в покое.

Скажи: «Нет. Это не для меня» — и точка.

Не поняли, не поверили? Повтори. Спокойно, кратко, твёрдо. Пока ОНИ не почувствуют себя дураками и не отстанут.

Труднее бывает сказать «нет» близким друзьям. В главе «Что делать, если твои друзья задумали плохое» написано подробно, как это сделать.

И ЕЩЁ ОДНО:

обязательно скажи взрослым, что тебе предлагали наркотики. Иначе наркодилеры поймают в свои сети других детей.

**Теперь про курение и алкоголь (спирт).**

Это тоже наркотики, но «медленные». Их так называют потому, что они тоже отравляют и разрушают здоровье, но не так стремительно.

Значит ли это, что «ничего страшного, можно немного и побаловаться»?

СМОТРИ, ТЕБЕ РЕШАТЬ.

Понятно, что в твоём возрасте совсем не пугает, что когда-то, лет через 20, ты, может быть, — а может и не быть — заболеешь раком. И ты видишь вокруг людей, взрослых, которые пьют и курят, и вроде ничего.

Конечно, если ты девочка, то тебе неприятно будет однажды обнаружить, что твои зубы и ногти стали жёлтыми, а изо рта воняет. (Как воняет? Ну, понюхай при случае пепельницу, узнаешь — как. Не розами и не фиалками точно.)

А если мальчик — будет обидно, что ты растёшь медленнее, чем некурящие ребята. И так и не вырастешь таким, каким мог бы. И устаёшь быстрее, когда надо долго бежать или карабкаться в гору.

Но, может быть, тебе это неважно? Ну, воняет. Ну, не вырос. Зато круто и «как взрослый». Или «как все».

Потом всю жизнь будешь платить деньги за сигареты. Довольно много, кстати. Посчитай, сколько получится в месяц. А в год? А за пять лет? Машину можно купить. Или полмира объехать.

За что платить? За то, чтобы портить своё здоровье, конечно. Удовольствия-то от курения, в общем, никакого, но если начнёшь и привыкнешь — бросить трудно.

Так что извини, платить придётся.

А без машины и путешествий можно и обойтись, правда?

Или пиво. Ну да, сначала оно противное, потом нравится, потом без него уже не можешь.

А алкогольные коктейли ещё и сладкие.

Пьёшь вроде как лимонад — вкусно.

Пьянеешь, дурачишься. Ничего вроде страшного.

К пиву и коктейлям, правда, довольно быстро привыкают. Сначала пьют, чтобы со всеми, потом — чтобы весело, потом как-то так получается, что не выпил — и не по себе. Потом совсем плохо, если пива вечером нет. Узнаёте?

Это ЗАВИСИМОСТЬ.

Зависимость от спиртных напитков называется АЛКОГОЛИЗМ. И очень многие подростки становятся алкоголиками как раз из-за пива и коктейлей. Потому что думают: а что, это ж не водка, это ж слабенькое. Мы ж только сегодня. Ну, и вчера. И завтра, наверное. А потом уже ничего не думают — алкоголику трудно думать.

Но ведь можно пару баночек? Вместе со всеми?

Решай сам, можно или нельзя.

…а еще я занимаюсь компьютерными технологиями и изучаю иностранные языки.

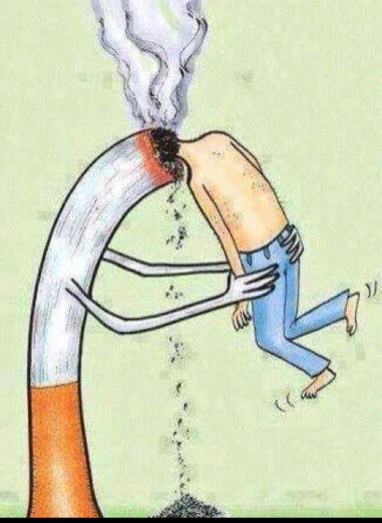
Только имей в виду вот что. Сейчас ты растёшь. И тело растёт, и мозг. Но растут они по-разному. Дело в том, что когда ребёнок рождается, всё его тело уже более-менее готово к жизни. То есть оно, конечно, маленькое и слабенькое, но вполне «доделанное». Руки-ноги, сердце-почки, всё как надо. Вырастет, натренируется и станет большим и сильным. А вот мозг — с ним другая история. Он при рождении ещё «не готов». И доделывается в течение всего детства, «дозревает». Как ты думаешь, почему пятилетки не могут решать уравнения? Потому что ещё не проходили? Вовсе нет. У них просто ещё «не готовы» те участки мозга, которые позволяют понимать такие сложные вещи. А почему годовалые малыши не разговаривают? Ведь у них есть и язык, и горло? В том-то и дело — мозг не готов. Он должен «созреть» для речи.

Поэтому, пока ребенок растёт, лет до 16–17, никто не знает, на что будет его мозг способен в конце концов. Какие у него будут таланты и способности. Будет ли он очень умным, или так себе. Бывает, что медленно созревает, зато потом ка-а-а-ак рванёт вперёд! Бывает, что никак не получается что-то, не понимаешь, не можешь, сколько ни стараешься. А потом вдруг — раз! — и так легко, как будто всю жизнь умел.

Это значит — созрел какой-то участок мозга, сложились связи. Или вдруг какая-то способность проявилась, которой раньше не было.

И ОКАЗАЛОСЬ, ЧТО ТЫ — ТАЛАНТ. СТИХИ, НАПРИМЕР, ПИШЕШЬ. ИЛИ ПРОГРАММИРУЕШЬ НА КОМПЬЮТЕРЕ ЛУЧШЕ ВСЕХ.

Так вот. Спирт (наркотик, который есть в пиве, вине, водке) и никотин (это тот наркотик, который в сигаретах) действуют на твой мозг. Который растёт.

Ты не чувствуешь этого, но наркотик ломает, портит, искажает связи, губит клетки — с каждым глотком и с каждой затяжкой. В результате какие-то части мозга так и не смогут развернуться в полную силу. Не «созреют» до конца. Знаешь, что это значит?

Что ты никогда уже не станешь таким, каким был задуман и создан.

Никто не узнает о талантах, которые могли у тебя быть.

Никто не будет знать, каким умным, интересным, ярким ты мог бы быть, если бы не…

И ты сам не узнаешь тоже. Уже никогда.

Понимаешь теперь, почему алкоголь и курение запрещены именно детям?

Вот поэтому.

А теперь решай: «ничего страшного» или чего.

И ещё одно, очень важное: мы говорили о том, что наркотик — это поддельная радость, которая вытесняет и убивает радость настоящую. Поэтому перед ним слаб тот, у кого мало радости, а жизнь скучная.

Как у тебя с радостью?

Есть хорошие друзья? Интересное увлечение? Любимые книги, фильмы, музыка? Любимые места, где хорошо гулять? Хорошие отношения дома? Мечта о будущем?

У человека в жизни обязательно должно быть достаточно места для радости. Поэтому если чего-то не хватает — надо искать!

Найти дело, познакомиться с новыми ребятами, запланировать что-то на каникулы, на выходные. Что-то смастерить, чему-то новому научиться. Попросить родителей побыть с тобой, сходить куда-нибудь вместе. Или просто сказать тебе что-нибудь хорошее, посидеть рядом.

Если на душе тяжело и ничего не радует — рассказать кому-нибудь о своих чувствах: другу, маме, дедушке, любимому учителю, школьному психологу, священнику в церкви, написать в Интернете. Не соглашаться жить в тоске и скуке, бороться за свою радость, искать её.

Она на самом деле всегда рядом, только надо её увидеть.

**Источник: http://pravoslavie.by/page\_book/predlagajut-poprobovat-narkotiki-zakurit-ili-vypit**