



Воспитание подростка часто приносит много забот и проблем. Подросток это уже не совсем ребенок, это уже «почти взрослый». Именно так он себя чувствует и всем своим поведением тянется к разнообразным атрибутам этой самой взрослости, часто только внешним.

Демонстрируемая независимость и отдаленность от родителей, непререкаемый авторитет друзей и компании сверстников могут навести вас на мысль, что ваш сын или дочь больше не прислушиваются к родительским словам «по-хорошему», поэтому единственный выход - «по-плохому» - запрещать, ругать, наказывать...

Это не так! Родители всегда были и останутся для ребенка в любом возрасте очень значимыми людьми. Подростки хотят слышать их мнение и совет. Но ждут, что разговор будет происходить без навязываний и нотаций. В настоящее время родителям прибавилось тревог и опасений. Дети живут и взрослеют в мире, где существует много соблазнов и проблем. Одна из них - наркомания.

Сегодня подростки узнают о наркотиках раньше, чем вы думаете: из средств массовой информации, от сверстников или старших приятелей.

Помогите уберечь вашего ребенка от употребления наркотиков. Если вы не поговорите со своим ребенком о наркотиках, это сделает кто-то другой...

Не стесняйтесь обратиться за помощью, если заметили, что Ваш ребенок ведет себя неадекватно

- у мужчин могут возникать проблемы с репродуктивной функцией: снижение полового влечения и импотенция;
- у женщин побочные эффекты выражаются в огрублении голоса, уменьшении размеров груди. Эти явления могут оставаться даже после прекращения употребления стероидов;
- редко, но стероиды могут приводить к смерти, вызванной раком печени.

Опиаты

Наркотики, обладающие затормаживающим действием. Включаясь в обменные процессы, приводят к быстрому (иногда после одного-двух приемов) возникновению сильнейшей психической и физической зависимости. Крайне разрушительно действуют на организм. Ханку обычно продают в «ляпках» - вещество, напоминающее кусок грязно-коричневого пластилина. Героин продают в пластиковых пакетах, завернутых в бумагу или фольгу. Абстинентный синдром (ломка) при употреблении опиатов протекает очень тяжело и неприятно: с судорогами, ломотой, мышечными и суставными болями во всем теле, симптомами гриппа и желудочными расстройствами, бессонницей. Среди тех лиц, кто экспериментировал с опиатами, особенно с героином, большая часть становится регулярными потребителями. Опиная наркомания - одна из самых тяжелых и опасных и очень трудно поддается лечению.

Инъекционное употребление наркотиков

Инъекционное употребление несет в себе несколько опасностей:

- инфицирование при использовании нестерильного инструментария и обмене им: шприцами, иглами, общей посудой для приготовления наркотиков. Самая серьезная инфекция - вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), который вызывает СПИД, но вирусы гепатитов В и С не менее опасны;
- абсцессы (гнойные воспаления), тромбозы и тромбозы (закупорка вен) вследствие введения лекарственной формы, которая не предназначена для инъекций;
- гангрена (из-за введения наркотика в артерию вместо вены) и заражение крови, вызванное инфицированием ранки;
- передозировка (превышение нормы/дозы) возможна даже при разовом употреблении и часто заканчивается смертью потребителя.



Как вы можете помочь ребенку?

Существуют различные пути влияния на отношение детей к наркотикам. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но все они дают реальный результат.

Общайтесь друг с другом

Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Если по каким-то причинам вы перестали общаться, возникают проблемы, нарастает непонимание, и в итоге вы оказываетесь изолированными от своего ребенка. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Помните об этом и всегда будьте готовы к общению со своим ребенком.

Выслушивайте друг друга

Умение слушать - основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам вашего ребенка, не споря с ним;
- не настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо.

Ставьте себя на его место

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно.

Дайте ребенку понять, что вам близки его проблемы, попытайтесь посмотреть на мир его глазами

В России конопля и её препараты полностью запрещены для использования в медицинских и др. целях.

Употребление курительных смесей вызывает отравление, сопровождающееся помрачением сознания, аффективно-бредовыми расстройствами, слуховыми и зрительными галлюцинациями, суицидальной настроенностью, агрессивными действиями. Подобное состояние нарушения психики требует длительного медикаментозного лечения и активной психологической помощи. В течение длительного времени после прекращения приема могут наблюдаться нарушения внимания, умственная недостаточность, неустойчивость настроения. Действие курительных смесей способно изменить личность не на время, а навсегда, превратить нормального человека в наркозависимого больного, привести к тяжелой инвалидности.

Препараты конопли (марихуана, гашиш)

Эти наркотики обычно курят, добавляя к табаку. Это, пожалуй, самые распространенные незаконные наркотики. Основная опасность употребления-интоксикация организма. Человек может испытывать трудности при вождении автомобиля, переходе дороги, в обслуживании оборудования. Очень быстро формируется психическая и физическая зависимость. Как и табак, длительное, регулярное курение наркотика или употребление его в больших дозах может привести к заболеваниям дыхательных путей, таким, как бронхиты и рак легких. По мнению некоторых специалистов, курение марихуаны и гашиша - это первая ступенька к употреблению более сильных наркотиков, таких, как героин. Люди, которым не хватает «удовольствия» при курении конопли, пытаются усилить ощущения путем употребления более сильных веществ.

Стимуляторы

Амфетамин. Самый распространенный стимулятор. Привыкание возникает быстро. Регулярные потребители испытывают неприятные побочные эффекты: нарушение сна, потерю аппетита, зуд, чувство сильного беспокойства или паранойю. При отсутствии наркотика потребитель может испытывать усталость, чувство голода, депрессию и даже проявлять суицидальные наклонности в первое время после отказа от употребления наркотика. Стимулятор может быть очень опасен для тех, у кого есть проблемы с сердцем или психические заболевания.

Экстази

Экстази обычно выглядит как таблетка - белого, коричневого, розового или желтого цвета. Иногда сделана в виде цветной капсулы. Может нарушаться координация движений, поэтому опасно садиться за руль или работать с оборудованием. При увеличении дозы потребители испытывают тревогу или растерянность.



Лучше, чтобы вы знали или встречались с друзьями своего ребенка, даже если вы считаете, что они ему не подходят. Приглашайте их к себе домой, найдите место, где ваш ребенок и его друзья могли бы встречаться. В этом случае вы всегда сможете отслеживать, чем они занимаются.

Помните, что ваш ребенок уникален

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это в свою очередь заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

Подавайте пример

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но то как, в каких количествах вы их употребляете - это уже другой вопрос. Здесь очень важен родительский пример. Например, родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в «двойной морали». Помните, что ваше употребление так называемых «разрешенных» психоактивных веществ открывает дверь детям для «запрещенных».



Поверьте, в каждом из нас есть сильные качества, которыми можно гордиться!

Вы имеете право, но не обязаны сообщать в полицию, если вы подозреваете вашего ребенка в употреблении, хранении, или сбыте наркотиков.

Что говорит закон?

Вы должны знать, что в России немедицинское употребление наркотических средств, их приобретение, хранение и распространение преследуется по Закону:

Административная ответственность наступает за:

Статья 6.8. Незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов.

Статья 6.9. Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача.

Статья 6.10. Вовлечение несовершеннолетнего в употребление спиртных напитков или одурманивающих веществ.

Статья 20.20. Распитие алкогольной и спиртосодержащей продукции либо потребление наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах.

Статья 20.22. Появление в состоянии опьянения несовершеннолетних, а равно распитие ими алкогольной и спиртосодержащей продукции, потребление ими наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах.

Уголовная ответственность УК РФ

Статья 228. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные приобретение, хранение, перевозка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества - **наказываются лишением свободы на срок до десяти лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей.**

Статья 228.1. Незаконные производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные сбыт или пересылка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества - **наказываются лишением свободы на срок от четырех до двадцати лет со штрафом в размере до одного миллиона рублей.**

Статья 229. Хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ, а также растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества - **наказываются лишением свободы на срок от трех до пятнадцати лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей.**

Статья 230. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ - может выражаться в любых умышленных действиях, в том числе однократного характера, направленных на возбуждение у другого лица желания их потребления, при этом для признания преступления оконченным не требуется, чтобы склоняемое лицо фактически употребило наркотическое средство или психотропное вещество - **наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до пяти лет.**

В случае если эти деяния: а) совершены в отношении несовершеннолетнего;

б) повлекли по неосторожности смерть потерпевшего или иные тяжкие последствия, - **наказываются лишением свободы на срок от шести до двенадцати лет.**

Статья 231. Незаконное культивирование в крупном размере растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры - **наказывается штрафом в размере до трехсот тысяч рублей либо лишением свободы на срок до восьми лет.**

Статья 232. Организация либо содержание притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ - **наказываются лишением свободы на срок от трех до семи лет.**

Кроме этого могут быть более тревожные и явные проявления

- Следы уколов: маленькие красные точки, как правило, в районе вен.
- Странные «посторонние» запахи от волос и одежды.
- Наличие шприцев, игл, закопченных ложек или посуды, флаконов марганцовокислого калия, уксусной кислоты, ацетона, кристаллического йода, щелочей, растворителей, неизвестных вам таблеток, порошков, соломки, трав и пр.
- Чрезмерно расширенные или суженные зрачки, отсутствие заметной реакции зрачка (сужение-расширение) при резкой смене освещенности.
- Частые синяки, порезы, ожоги от сигарет в районе вен.
- Внешний вид нездорового человека: бледность, отечность, покраснение глазных белков, коричневый налет на языке.
- Бессонница, повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью.
- Похудение, нарушения аппетита от полной потери до «приступов обжорства».
- Общие психические изменения: снижение памяти, неспособность мыслить логически, объяснять свои поступки и их причины. Высказывания о бессмысленности жизни или такие: «Живи ярко, умри молодым». Пропажа из дома денег, ценностей, книг, одежды, техники и т.д.



Если вы согласились с 10 и более пунктами (хотя иногда достаточно всего одного-двух -например, следов от уколов или ожогов в области вен...), вам пора всерьез задуматься, не связаны ли проблемы вашего ребенка с наркотиками.



Если ребенок уже употребляет наркотики

Если вы выяснили, что ваш ребенок употребляет наркотические вещества или только подозреваете - ведите себя спокойно, не паникуйте. Сделайте самое необходимое: Проанализируйте факты и не сообщайте случайным людям. Быстрее обратитесь к специалистам-наркологам за консультацией и необходимым лечением. Помните, что возможно в отношении вашего ребенка совершено преступление (сам он достать наркотики вряд ли сможет), подумайте о его безопасности, своевременно обратившись в компетентные органы.

Будьте тверды, убедительны и заботливы, но неодобрительны. Не теряйте головы - сделать можно многое. Очень многое.



Обеспечьте поддержку

Постарайтесь убедить ребенка в том, что вы хотите помочь ему. Часто молодой человек сам понимает, что попал в беду, но не находит в себе силы попросить о помощи. Покажите, что вы относитесь к нему по-прежнему и готовы во всем ему помочь. «Мне может не нравиться то, что ты сделал, но я все равно тебя люблю», - вот что хочет услышать ваш ребенок и во что он хочет поверить. Но не пытайтесь скрасить последствия его действий.

Обеспечьте помощь - себе и ребенку

Ребенок может нуждаться в большем, чем вы можете ему предложить. Вспомните о тех людях, которые могут помочь. Сегодня существуют различные организации и группы, которые смогут помочь вам и вашему ребенку. Координаты некоторых из них вы сможете найти в конце этого издания. Не забывайте и о себе: вам тоже будет нужна поддержка. Не стесняйтесь обратиться за помощью к семье, к друзьям. При необходимости вспомните и о профессионалах: психологах, психотерапевтах, медиках.

Ожидайте постепенных изменений

Если ваш ребенок употребляет наркотики регулярно, в один момент он этого не прекратит. Любые изменения будут идти постепенно и, скорее всего, с затруднениями.

Это не ваша вина

Подростки начинают употреблять наркотики по различным причинам, не всегда только из-за проблем в семье. Не вините во всем себя! Ваша задача помочь ребенку справиться с проблемой, а не заниматься самобичеванием!

Будьте твердыми,
будьте
последовательными,
будьте
заботливыми,
но не создавайте
впечатления,
что вам
нравится все,
что он делает.

**Вам надо
набраться терпения
и быть более
реалистичными.
Важно, не кто виноват,
а как вы можете
помочь.**

**Участвуйте
в жизни Вашего
ребенка. Знайте:
КТО его друзья,
ЧТО они делают,
и где ОНИ
проводят время**

Нельзя!

Есть несколько вещей, которых следует избегать в воспитании ребенка:

- не издевайтесь над своим ребенком - унижение не нравится никому;
- не читайте нотаций - вспомните, как вы сами их воспринимаете;
- не пытайтесь запугать ребенка страшными историями, это не помогает, а тот, кто уже попробовал наркотики и знает их действие, вам не поверит.

Как узнать, употребляет ли ваш ребенок наркотики?

Сделать это трудно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет наркотики периодически.

Многие признаки совпадают с теми, которые сопровождают процесс взросления. Важно сделать правильные выводы, если вы заметите, что ваш ребенок:

- потерял интерес к старым увлечениям: спорту, коллекционированию, чтению, музыке и т.д.;
- у него снижается успеваемость;
- стал часто прогуливать занятия или рабочие дни;
- возвращаться с дискотеки, вечеринки или с прогулки в странном состоянии;
- был замечен в различного рода противоправных действиях;
 - часто выпрашивает деньги;
 - часто резок и непредсказуем (без видимых причин) в проявлении эмоций;
 - раздражителен, агрессивен в обычных ситуациях;
 - избегает родителей, участия в семейных делах;
 - стал скрытным, например, даже телефонные разговоры ведет так, чтобы его никто не слышал;
 - стал располагать значительными денежными суммами, не объясняя причины их появления;
 - стал постоянно лгать, хитрить и изворачиваться;
 - стал безразличным, безынициативным;
 - стал неряшливым;
 - избегает новых знакомств;
 - периодически не ночует дома;
 - проявляет интерес к разговорам о наркотиках;
 - убежденно отстаивает свободу употребления наркотиков.

Наркотики

Наркотиков много. Их незаконное употребление сказывается на человеке по-разному. В этой брошюре описаны основные разновидности наркотиков и возможные последствия их употребления. Алкоголь и табак не включены в описание в силу того, что большинство людей с ними знакомо и знает о последствиях их употребления. Это однако не мешает большому количеству молодых людей употреблять их, не задумываясь о возможном вреде для здоровья. Часто для обозначения наркотиков используется слэнг. При этом определения разнятся и меняются весьма быстро. Говоря о наркотиках с ребенком, этих выражений нужно избегать, так как такая манера принижает значимость разговора. Кроме этого, вы можете выглядеть смешно и звучать некомпетентно, используя устаревшие названия.

Психическая зависимость означает, что человек может добиться внутреннего равновесия только с помощью наркотика. Тот, кто нашел действие наркотика приятным, легко склоняется к тому, чтобы повторить этот опыт. В конце концов человек не может обходиться без возбуждающего или успокаивающего действия наркотика. Возникает необходимость снова и снова испытать те ощущения, которые возможны только при употреблении наркотика. С этого и начинается наркозависимость в полном смысле этого слова.

Физическая зависимость от наркотика означает включение наркотика в обмен веществ организма. В результате какую-то часть действий организм не хочет делать сам, он поручает это наркотическому веществу. Наркотики принимаются уже не для того, чтобы испытать приятное ощущение, а для того, чтобы избежать мучительного явления синдрома отмены (абстинентного синдрома, «ломки»), начинающегося, когда в организм перестает поступать наркотическое вещество. Для преодоления «ломки» наркозависимый может принять новую дозу наркотика, а может обратиться в наркодиспансер или в другую клинику, где ему помогут преодолеть это состояние.

Курительные смеси

В основе всех курительных смесей находится психоактивное вещество из группы синтетических каннабиноидов. Данное вещество воздействует на специфические рецепторы головного мозга и по силе и длительности воздействия превосходит коноплю, марихуану и гашиш. При хроническом потреблении курительные миксы вызывают поражение коры головного мозга, проявляющееся в расстройствах памяти, моторных и речевых навыков. При потреблении больших доз возможно развитие судорог, поражение печени и почек токсического характера, инсульты. Возможными осложнениями интоксикации этими препаратами являются развитие тяжелых депрессий, случаи самоубийств и самоповреждений.

Если в быту вы используете предметы бытовой химии то обязательно объясняйте их опасность для здоровья вашим детям

Ребенок должен знать, что вы всегда открыты для разговора с ним, вы всегда готовы его выслушать и утешить

Расскажите ему о своем опыте

Очень часто ребенку трудно представить, что вы тоже были молоды. Расскажите ему, что и перед вами стояли проблемы выбора и принятия решения, хотя не следует пересказывать длинные истории из вашего детства, начинающиеся словами: «Когда я был в твоём возрасте...». Объясните ребенку, что в детстве вы тоже были не подарок и тоже делали ошибки. В сложных ситуациях очень помогает совместное обсуждение проблемных вопросов. Вспомните пословицу «Одна голова хорошо, а две лучше». Также пусть ваш ребенок знает, что и вы хотели бы делиться с ним своими проблемами и заботами. Покажите ему, что вы тоже человек и ничто человеческое вам не чуждо.

Будьте рядом

Вы не можете всегда быть рядом со своим ребенком. Вам нужно работать, да и отдыхать когда-то тоже надо. Ребенок должен это понимать.

Вы можете установить определенное время, когда можно собраться вместе и обсудить любые проблемы и заботы. Или договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

Внушайте ребенку опасность даже однократного употребления наркотиков.

Для этого в беседах с ребенком всегда сравнивайте наркоманию (употребление наркотиков) с такими опасными заболеваниями как СПИД, туберкулез, гепатит, которыми можно заболеть даже после однократного контакта. Это способствует формированию защитного рефлекса у детей.

Действуйте твердо, но последовательно

Быть твердым - это не значит быть агрессивным. Это значит быть уверенным, что ваши взгляды и чувства известны, и вы хотите, чтобы ребенок их уважал. Будьте последовательны! Не меняйте своих решений, не угрожайте тем, чего вы никогда не сделаете, - это может подорвать доверие к вам.

Проводите время вместе

Очень важно устраивать с ребенком совместный досуг, вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, просто совместный просмотр телевизора. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут альтернативой употреблению наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении употребления наркотиков.

Общайтесь с его друзьями

Очень часто ребенок впервые пробует наркотик в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой.

Если наркотик принимается регулярно в течение нескольких дней, потребитель может испытывать временную паранойю или страдать от бессонницы... Так как наркотик относится к стимуляторам, то у людей, страдающих от болезней сердца, высокого давления, эпилепсии или другого психического заболевания, они могут вызвать дополнительные проблемы со здоровьем. Уже зарегистрированы смертельные случаи в связи с употреблением экстази, не связанные напрямую с воздействием стимулятора, а с побочными эффектами его употребления.

Галлюциногены

Наиболее часто употребляемыми галлюциногенами являются ЛСД. Производство ЛСД противозаконно. Галлюцигенные грибы растут в лесу, как и обычные, и содержат наркотическое вещество - псилоцибин, которое вызывает галлюцинации. Опасность таких галлюциногенов в том, что они могут обострить течение имеющегося психического расстройства или спровоцировать не замечаемое ранее психическое заболевание. Очень часты отравления грибами. Также известны такие проявления употребления галлюциногенов, как замешательство и дезориентация. Очень часто потребители чувствуют, что просто «сходят с ума». Иногда потребитель переживает повторные галлюцинации, не принимая новую дозу.

Анаболические стероиды

При обычных условиях эти препараты часто используются посетителями гимнастических и атлетических залов для увеличения мышечной массы. А так как они вырабатываются из мужского гормона тестостерона, то провоцируют агрессивное поведение и резкие перепады настроения. Существует много потенциальных осложнений, связанных с употреблением стероидов:

- при их введении часто происходит обмен иглами и шприцами, что может привести к инфицированию ВИЧ и гепатитами;
- употребление стероидов подростками может приостановить рост ребенка;

Если ваш ребенок посещает спортивные секции поговорите с ним об опасности употребления анаболических стероидов

Вы можете и должны помочь своим детям осознать, что употребление наркотических веществ пагубно отразится на их здоровье и жизни в будущем, причем не в таком уж далеком.

Почему дети и подростки начинают употреблять наркотики?

Если вы разберетесь в причинах, по которым начинают употреблять наркотики, вам будет гораздо легче разговаривать с вашим ребенком на эту тему.

Вот что чаще всего говорят сами дети и подростки по этому поводу: «Начал употреблять...»

- чтобы выразить свое сопротивление чему-либо или чтобы шокировать учителей, родителей, друзей;
- чтобы почувствовать себя своим среди друзей;
- потому что мне нравится рисковать;
- потому что это увлекательно;
- потому что я этого просто хочу;
- это часть времяпрепровождения (употреблять наркотики можно на дискотеке или на вечеринке);
- потому что при этом я чувствую себя совсем взрослым;
- это способ уйти от проблем в школе, с подружкой, с родителями

- потому что мне просто скучно;
- потому что это делают все, с кем я общаюсь;
- за один раз ведь ничего не случится!»

Согласно многим исследованиям, вероятность начала употребления наркотиков выше, если подросток недоволен своим окружением, любит приключения, любопытен, недооценивает опасность возникновения зависимости, считает себя в безвыходном положении. Многие из указанных причин употребления наркотиков нам, взрослым, возможно, покажутся смешными. И тем не менее для детей они вполне убедительны.

Какие дети подвержены употреблению наркотиков?

Самый простой ответ - ВСЕ. Любой ребенок может попасть под соблазн попробовать наркотики независимо от того, в каком районе он живет, в какой класс ходит, насколько он умен.

Предложение «попробовать это» может произойти где угодно - на вечеринке или школьном дворе - и исходить от кого угодно - незнакомца подозрительной внешности или лучшей подруги. Не всегда можно найти объяснение, почему ребенок потянулся к наркотикам, но важно помнить, что еще до этого вы можете повлиять на его решение вообще никогда не употреблять наркотики.