

# 10 ПРИЧИН СКАЗАТЬ НАРКОТИКАМ – НЕТ!!!

1. **Наркотики** не дают человеку самостоятельно мыслить и принимать решения
2. **Наркотики** толкают людей на преступления
3. **Наркотики** дают фальшивое представление о счастье
4. **Наркотики** уничтожают дружбу
5. **Наркотики** разрушают семьи
6. **Наркотики** приводят к уродству новорожденных детей
7. **Наркотики** часто приводят к несчастным случаям
8. **Наркотики** являются источником многих заболеваний
9. **Наркотики** делают человека слабым и безвольным
10. **Наркотики** являются препятствием к духовному развитию

Слабые люди считают, что наркотики могут помочь справиться с проблемами...

## НАРКОТИКИ НЕ ИЗБАВЛЯЮТ ОТ ПРОБЛЕМ, А СОЗДАЮТ НОВЫЕ...

Наркомания - это болезнь не только физическая, но и нравственная. Наркотики парализуют волю и начинают контролировать человека. Наркоман постепенно теряет свою нравственность, способность мыслить. Теряет друзей, семью, работу; совершает преступления, становится опасным для самого себя и для окружающих.

### Знаете, что самое страшное в наркомании?

То, что наркоманы слишком поздно понимают, что они не просто «балуются наркотиками», а уже зависят от них. Чаще зависимость появляется через 2-3 месяца, но нередко возникает с одной попытки.

### Почему же человек прибегает к употреблению наркотиков?

Чаще от того, что не имеет сил справиться с имеющимися проблемами:

- Тебе трудно... Родители не понимают... Подавляют старшие...
- Сверстники не хотят общаться... Бросила девчонка...

### Почему? Как бороться с этим?

Стоит ли хвататься за наркотики?.. Ведь от проблем не убежишь - они в самом тебе. Проблемы необходимо решать.

**НО НАРКОТИКИ – ЭТО НЕ РЕШЕНИЕ...**



**ЖИЗНЬ**

**без наркотиков**



# 1 МАРТА

## МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОМАНИЕЙ

**НАРКОМАНИЯ** - болезненное состояние, возникающее от приема наркотиков. Наркомания - это не только смерть от болезней или передозировки, но и распространение преступности, убийства и самоубийства.

**НАРКОТИКИ** - это вещества природного или искусственного происхождения, которые обладают свойствами изменять человеческое сознание. «Нарк» в переводе с древнегреческого - «ступор», «неподвижность», «беспамятство».

**НАРКОМАНЫ** - люди, употребляющие наркотики. Умирают наркоманы, не дожив даже до среднего возраста, от передозировки препаратов, психозов, пневмоний, сосудистых поражений, воспаления сосудов, гепатита В и С.



### ВЗВЕСЬ: НУЖНО ЛИ ПРОБОВАТЬ?

1. Ты будешь «свой» в определенном кругу.
2. Ты будешь получать «кайф».

### НО!

1. Попробовав наркотик раз-другой, ты можешь к нему привыкнуть и перестанешь существовать как личность: разучишься правильно думать, чувствовать, не сможешь по-настоящему любить и радоваться жизни.
2. Будешь казаться изгоем для окружающих тебя людей.
3. «Кайф» - это временно, а потом начнется страшная ломка, ты будешь испытывать ужасную боль.
4. Станешь тратить на наркотики все свои деньги. Не исключено, что начнешь воровать.
5. Можешь заразиться ВИЧ/СПИД и другими инфекциями.
6. В твоём распоряжении 3-5 лет жизни, в лучшем случае, если «повезет», - лет 10-12, не больше.

Специалисты подсчитали, что зависимость от наркотиков развивается в 470 раз быстрее, чем от алкоголя. Подросткам для ее приобретения достаточно совсем немного времени от нескольких недель до нескольких месяцев.



### ЧТО МОЖЕТ ТОЛКНУТЬ ТЕБЯ В ОБЪЯТИЯ НАРКОТИКОВ?

**ЛЮБОпытство** - если ты не знаешь о последствиях своего выбора.

**Влияние компании** - если ты хочешь быть как все.

**Давление со стороны** - если ты не знаешь, как отказать друзьям, знакомым, которые уже пристрастились к наркотикам.

**Желание «насолить»** - если ты пытаешься сделать это назло родителям, учителям или еще кому-либо.

**Желание самоутвердиться** - если ты не знаешь других способов, чтобы доказать свою зрелость и самостоятельность.

**Скука** - если ты не можешь заполнить свое свободное время интересными делами.

**Проблемы** - если ты боишься трудностей.





# МЫ ГОВОРИМ НАРКОТИКАМ – НЕТ!



## Как сказать «Нет!»

- ❗ На предложение попробовать – вежливо откажись («Нет, спасибо») или смени тему («А ты слышал, что?...»).
- ❗ Объясни причину отказа: «Это опасно для жизни».
- ❗ Не проявляй интереса. Тебе предлагают наркотик – не обращай внимания, пройди мимо.
- ❗ Избегай ситуации и места, где на тебя могут оказать давление.
- ❗ Если случайно оказался в кругу друзей, среди которых кто-то употребляет наркотики, постарайся уйти как можно быстрее.







# Спасайся от спайса!

Орган, на который спайс оказывает самое сильное влияние – **ГОЛОВНОЙ МОЗГ.**



Последствия употребления спайса становятся **хроническими и каждодневными!**





**УМЕЙ СКАЗАТЬ  
НАРКОТИКАМ**



СКАЖИ

**НЕТ**

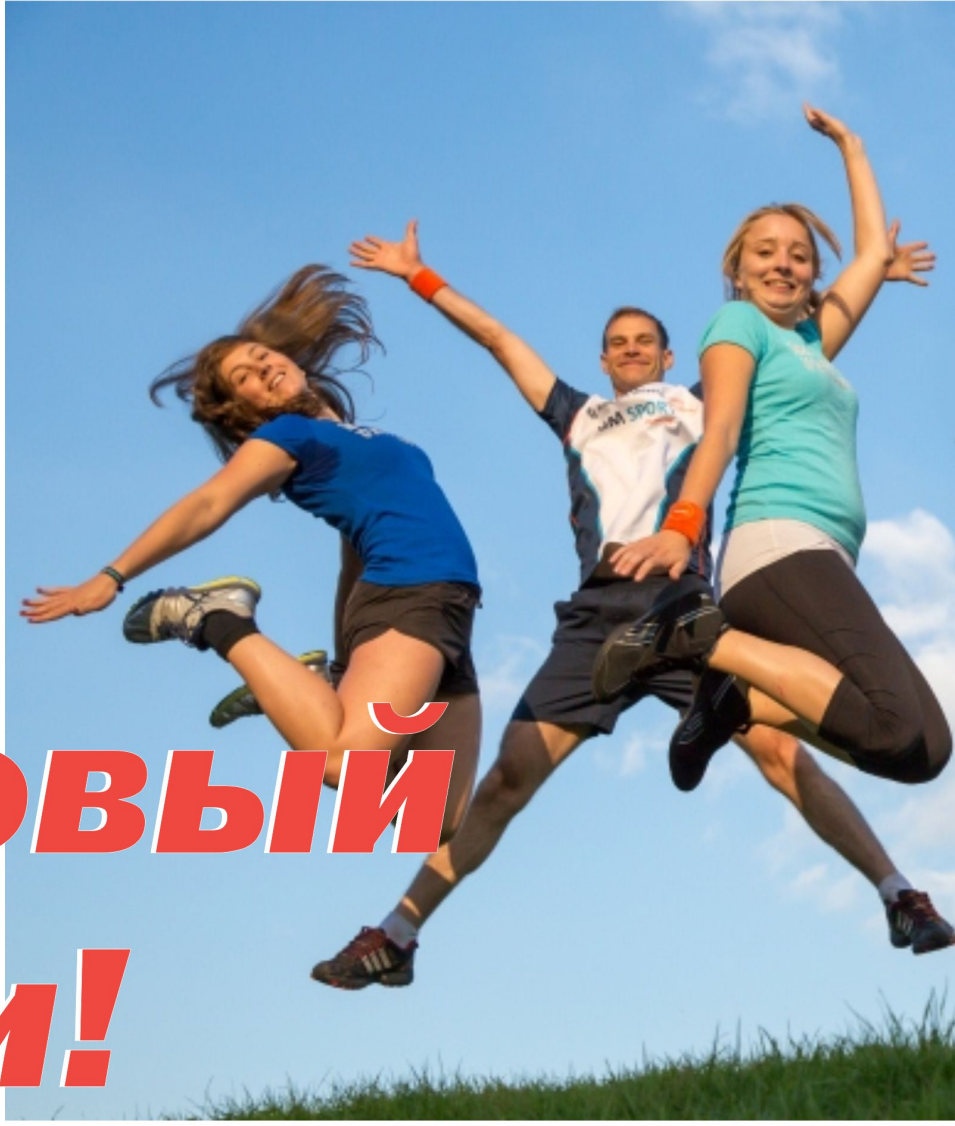
НАРКОТИКАМ

МЫ  
ВЫБИРАЕМ  
ЖИЗНЬ



НАРКОТИКИ И ЗДОРОВЬЕ  
НЕ СОВМЕСТИМЫ!

**Мы за здоровый  
образ жизни!**



# Умей сказать «Нет!»

(памятка для подростка)

**Наркомания** – тяжелое хроническое заболевание, которое приводит к множеству негативных явлений. Если тебе предложат наркотики, сможешь ли ты отказаться? Помни, что лучше предотвратить болезнь, чем потом ее лечить!

## Просто скажи "НЕТ!"

- Правильно мотивируй причину отказа: *«Мне это не нужно», «Я не хочу вредить здоровью», «Это опасно для меня».*
- Всегда будь готов к давлению, умеи противостоять и отказаться. Распространители наркотиков очень изощренны, их задача – получить прибыль, вовлекая все больше людей.
- Умеи развлечь себя другим способом. Например, спорт – лучше, чем наркотики.
- Умеи выбирать друзей: настоящие друзья не предложат наркотики.
- Можно просто сказать **«НЕТ»** и уйти.
- Не бойся показаться самостоятельным в выборе решения.



**Моя жизнь - мои правила.**  
Мой выбор - жизнь без наркотиков.



# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О НАРКОМАНИИ

## МИФЫ О НАРКОТИКАХ

**Миф 1:** Попробуй - пробуют все. Это не так: 80% подростков никогда не пробовали наркотиков.

**Миф 2:** Существуют "безвредные" наркотики. Это не так. Все наркотики ядовиты для организма. Все наркотики вызывают привыкание.

**Миф 3:** От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться. Это не так. Даже однократное потребление наркотика приводит к зависимости.

**Миф 4:** Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия. Это не так. Эйфория может длиться от 3-х до 5-ти минут. А остальные 1-3 часа нередко сопровождаются бредом, тревогой, тошнотой, головокружением и т.д.

**Миф 5:** Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет. Это не так. Любой способ потребления наркотиков приводит к зависимости.

**Миф 6:** Лучше бросать постепенно. Это не так. Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь.

## ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

- Наркотики воздействуют на дыхательный центр и вызывают кислородное голодание организма, что приводит к бронхиту, легочной недостаточности.
- Ухудшаются функции сердечно-сосудистой системы, функции всех клеток слабеют, и весь организм дряхлеет, как в старости.
- Наркотики угнетают механизмы регуляции пищеварения, поэтому наркоманов слабеют и худеют до полного истощения, теряют зубы и волосы.
- Атрофируются и отмирают нервные клетки, что приводит к психическим расстройствам (депрессия, галлюцинации и др.)
- Наркомания приводит к повышению риска заболеваний онкологическими заболеваниями, повреждению головного мозга.
- Иммунитет ослабляется, употребление наркотиков повышает риск заражения гепатитом и СПИДом.

## ЧТО ТАКОЕ НАРКОМАНИЯ

Наркомания – болезненное пристрастие к наркотическим средствам, связанное с развитием психологической и физиологической зависимости от этих веществ.

Наркотики – вещества различной природы, изменяющие состояние организма в целом, в том числе и сознания. Одной из особенностей применения наркотиков является быстро возникающее привыкание.

Наркотические вещества, попадая во внутреннюю среду организма, оказывают сильнейшее воздействие, прежде всего на головной мозг. Они влияют на психику, приводят к духовной деградации и полному физическому истощению организма.

У наркомана изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни. Наркомания поражает всю личность человека: уничтожаются нравственные качества, человек становится психически неуравновешенным, зачастую он теряет друзей, семью, вовлекается в преступность, приносит несчастья себе и окружающим.

## КАК СКАЗАТЬ "НЕТ"?

1. Назови причину. Скажи почему ты не хочешь этого делать.  
– Я знаю, что это опасно для меня.  
– Я уже пробовал, и это мне не понравилось.
2. Будь готов к различным видам давления.  
Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будьте готовы уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.
3. Выбери союзника: человека, который согласен с тобой, - это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.
4. Избегай подобных ситуаций. Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах эти люди собираются. Постарайтесь быть подальше от этих мест, от этих людей.
5. Дружи с теми, кто не употребляет наркотики. Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя принимать наркотики и не будут делать этого сами.





**Я  
выбираю  
жизнь!**



**Нет  
наркотикам!**