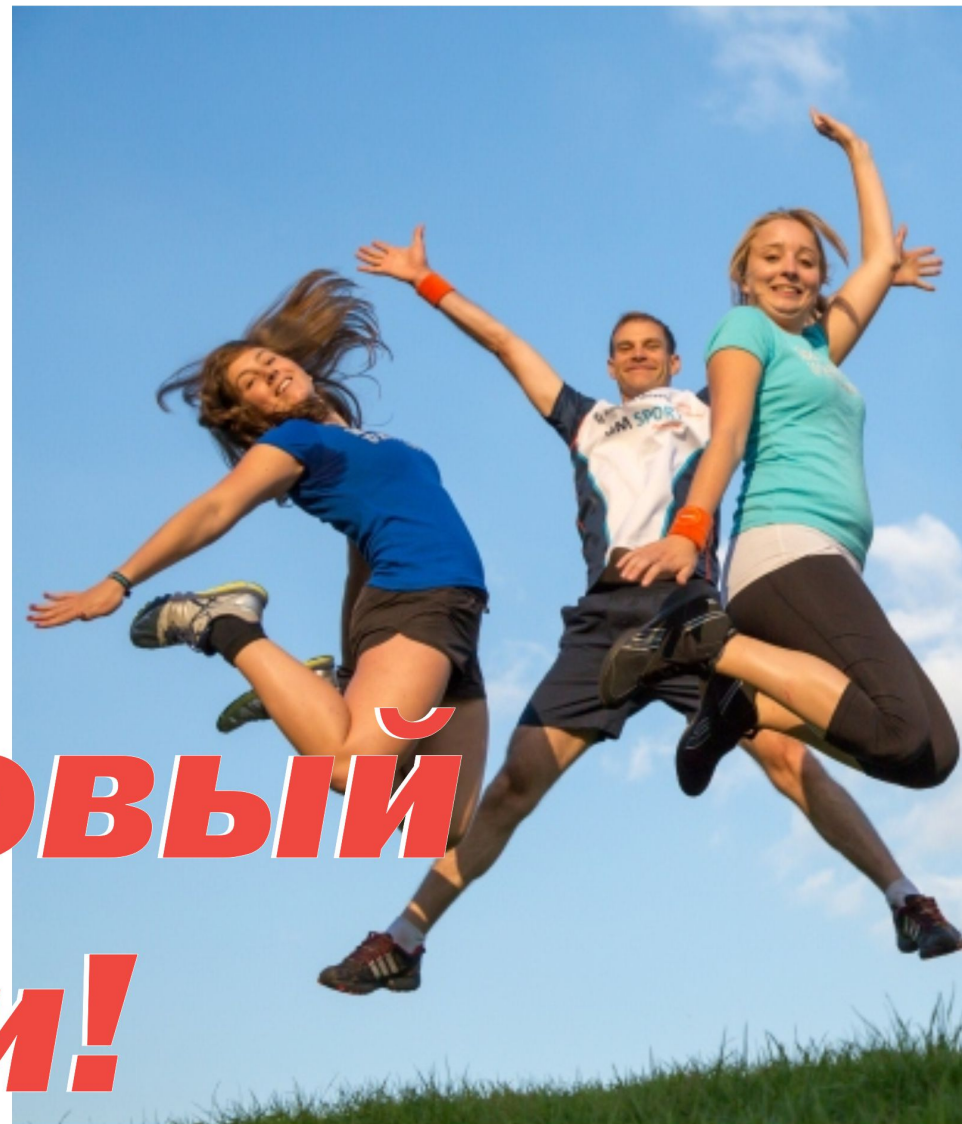


СКАЖИ

НЕТ

НАРКОТИКАМ

МЫ
ВЫБИРАЕМ
ЖИЗНЬ



**НАРКОТИКИ И ЗДОРОВЬЕ
НЕ СОВМЕСТИМЫ!**

***Мы за здоровый
образ жизни!***



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.



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...

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, умей противостоять и отказаться. Распространители наркотиков очень изощренны, их задача – получить прибыль, вовлекая все больше людей.
- Умей развлечь себя другим способом. Например, спорт – лучше, чем наркотики.
- Умей 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.**



Спасайся от спайса!

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

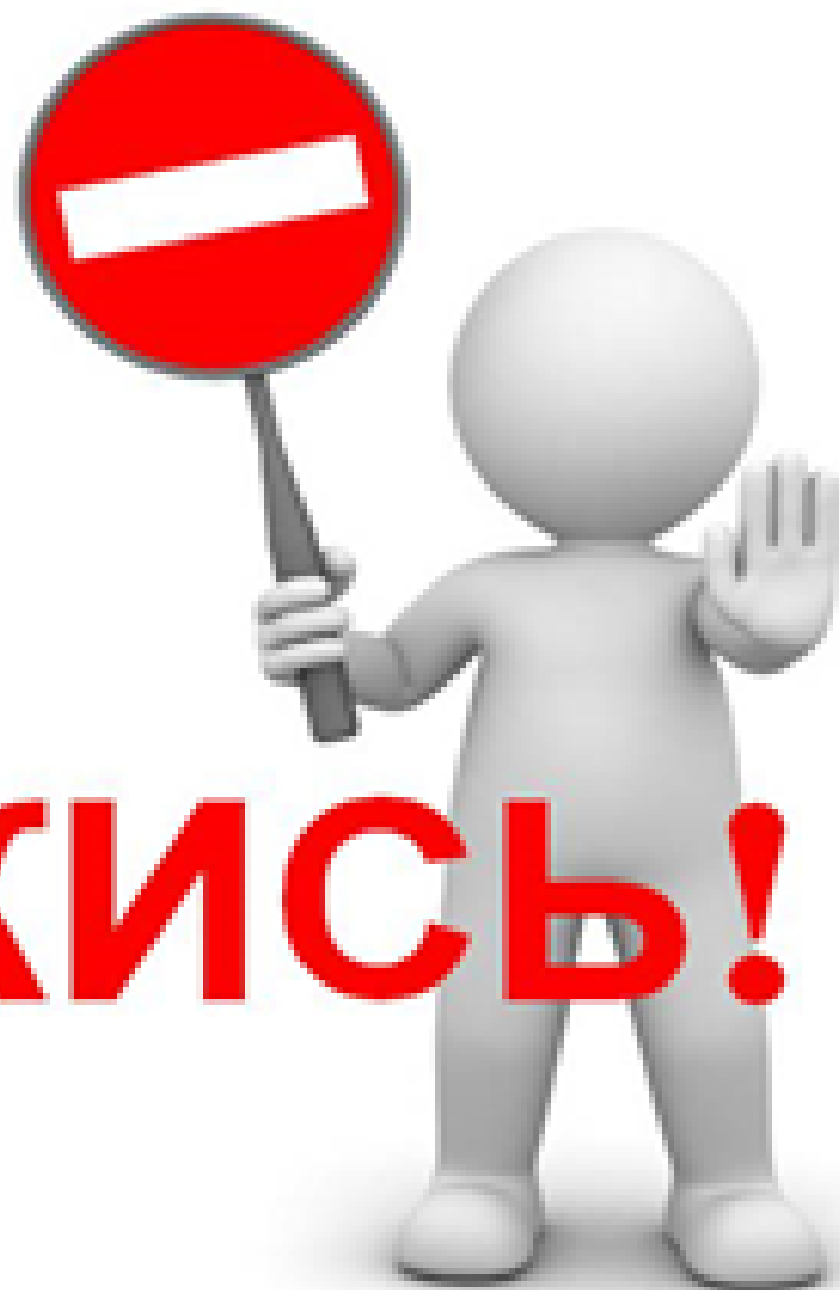


Последствия употребления спайса становятся
хроническими и каждодневными!



ЕСЛИ ТЕБЕ
ПРЕДЛАГАЮТ
НАРКОТИКИ-

ОТКАЖИСЬ!



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.
- Иммуитет 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!**



ЖИЗНЬ

без наркотиков