

Здоровье - это твой личный ответственный выбор. **Юность** - время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь. **Благополучие** твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры. **Главное** - это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни.



5 ПРИЧИН СКАЗАТЬ

НАРКОТИКАМ: «НЕТ»!!!

1. Наркотики не дают человеку самостоятельно мыслить, и принимать решения, они являются препятствием к духовному развитию.
2. Наркотики толкают людей на преступления.
3. Наркотики дают фальшивое представление о счастье: уничтожают дружбу, разрушают семьи.
4. Наркотики являются источником многих заболеваний и приводят к уродству новорожденных детей.
5. Наркотики часто приводят к несчастным случаям.

Отказываясь от наркотиков, ты выбираешь жизнь! Жизнь - это то, что никто не вправе губить.

Жизнь - это шанс и очень большие возможности, которые человеку надо разумно использовать.

Жизнь - это обязательно что-то красивое: небо, солнце, лес и цветы, люди, наконец. И всем этим надо восхищаться.

Жизнь - это большая любовь, которую надо принять как подарок. И это мечта, к которой надо идти всю жизнь.

Жизнь - это всегда борьба за что-то, а для многих и за здоровье. Жизнь вместе с горестями и радостями у каждого своя и неповторимая.



452009 РБ г. Белебей
ул. Красная, 134
Центральная детская
библиотека
Тел: (834786) 4-10-95
Эл. Почта: belebeicdb@mail.ru
Сайт: <http://www.cdb.belebeycsb.ru>

**МАУК «ЦЕНТРАЛЬНАЯ
МЕЖПОСЕЛЕНЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА»
БЕЛЕБЕЕВСКОГО РАЙОНА РБ
ЦЕНТРАЛЬНАЯ ДЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА**

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БУКЛЕТ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ «ТВОЯ ЖИЗНЬ В ТВОИХ РУКАХ!»



БЕЛЕБЕЙ

2023

Наркомания - это болезненное влечение к употреблению вредных и опасных веществ, парализующих нервную систему, вызывающих временное притупление чувств сознания.

Наркомания - беда нашего времени. Наркоманы не доживают даже до среднего возраста. Употребление наркотиков сокращает жизнь в 2-2,5 раза, то есть на 30-40 лет



Термин наркомания происходит от греческих слов *narke* – «оцепенение», и *mania* – «бешенство, безумие». Традиционно «наркомания» - это медицинский термин. Это заболевание, которое выражается в физической и психической зависимости от наркотических средств, постепенно приводящей к глубокому истощению физических и психических функций организма.

Мифы о наркотиках:

Миф 1. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться.
Факт. Отказаться можно только один раз - первый. Даже однократное потребление наркотика может привести к зависимости.

Миф 2. Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия.
Факт. Ощущение кайфа не всегда возникает после первой таблетки или инъекции. Напротив, зачастую первая проба сопровождается тошнотой, рвотой, головокружением и т. п.

Миф 3. Наркотики бывают «лёгкими» и «тяжёлыми». Травка - «лёгкий» наркотик, не вызывающий привыкания.
Факт. Все наркотики вызывают привыкание. Любой наркотик убивает, это только вопрос времени.

Миф 4. Наркоманами становятся только слабые и безвольные.
Факт. Зависимость от наркотиков - это заболевание, и, как и любое заболевание, оно не имеет отношения к силе воли.

Миф 5. Лучше бросать постепенно.
Факт. Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь. Запомните, можно снять физическую зависимость, ломки и прочее. Но психологическую – невозможно.

Если Вас уговаривают попробовать наркотики:

1. Выслушайте оппонентов, покажите, что Вы слышите их аргументы, задайте как можно больше вопросов и все равно говорите четкое НЕТ.

2. Не пытайтесь придумать "уважительные" причины и оправдываться. Это только раззадорит группу и вызовет шквал оскорблений.

3. Откажитесь продолжать разговор на эту тему и попробуйте предложить альтернативный вариант.



Умелое применение этих правил, Ваше четкое и уверенное НЕТ приему наркотиков и ЕСТЬ ИСТИННОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ НЕЗАВИСИМОСТИ И ПОЗИЦИИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА.