

## ПОЧЕМУ ИМЕННО ПОДРОСТКИ И МОЛОДЫЕ ЛЮДИ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО СТАНОВЯТСЯ НАРКОЗАВИСИМЫМИ?

— именно в подростковом и молодом возрасте человек хочет обрести свою индивидуальность, отличаться от других, «пробовать в жизни все», освободиться от контроля и опеки взрослых, жить так, как хочется самому, устанавливать свои нормы и правила.

## КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ ПРОБЛЕМ С НАРКОТИКАМИ?

— во-первых, сделать для себя недопустимой саму мысль о возможности когда-либо «попробовать»;

— во-вторых, нужно научиться говорить «НЕТ!!!» и себе и другим, когда речь идёт о наркотиках;

— в-третьих, избегать компании и места, где употребляют наркотики. Выбирать себе круг общения, в котором нет места наркотикам.

## Как сказать «НЕТ!»

1. Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
2. Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.
3. Спасибо, нет. Если приму наркотик, то потеряю власть над собой.
4. Спасибо, нет. Мне не нравится вкус наркотика.
5. Спасибо, нет. Это не в моём стиле.
6. Спасибо, нет. Мне нужно рано вставать.
7. Спасибо, нет. У тебя нет ничего другого?
8. Спасибо, нет. Я за здоровый образ жизни!



**СКАЖИ  
НАРКОТИКАМ  
НЕТ!**

Центральная детская библиотека

МАУК «ЦМБ» Белебеевского района



г. Белебей  
2023 год

## ДОРОГОЙ ДРУГ!

Сегодня многие молодые люди знают, что такое наркотики, где их можно купить и считают допустимым употребление в небольших дозах. Под влиянием друзей, фильмов, телепередач, журналов некоторые считают употребление наркотиков модными и безопасными. Так ли это?

### *Для чего молодые люди употребляют наркотики?*

чтобы поймать «кайф»

из чувства любопытства испытать новые ощущения

от нечего делать

под влиянием друзей и знакомых в компании

под влиянием взрослого наркомана

### *Каковы ощущения от употребления наркотиков?*

После непродолжительных минут «кайфа», галлюцинаций и эйфории появляется жар, слабость, шум в ушах, головная боль, нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы и дыхания, озноб, тошнота, рвота, слабость, сильные боли в мышцах. Чем моложе организм, тем страшнее последствия потребления наркотических и токсических веществ. Никогда не знаешь, после какой дозы станешь наркоманом: одни сразу, другие через месяц, но при употреблении наркотиков больными становятся все.

## ЧТО ЖДЁТ НАРКОМАНА?

Разрушение тела и души. Деграция личности - интеллектуальная, моральная и социальная. Отмирают привязанности, чахнут способности, мир сужается и распадается, а больной не осознаёт этого.

Из письма 16-ти летнего наркомана:

«С каждой минутой все труднее писать. Руки дрожат. Я жду очередной порции наркотиков. Я ухожу из жизни. Никто не в силах мне помочь. Но я прошу: будьте внимательны к тем, кто рядом с вами... »

## НАРКОТИКИ НЕ СТОИТ ПРОБОВАТЬ, НЕ СТОИТ ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ С НИМИ!



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ДРУГ УЖЕ СТАЛ НАРКОМАНОМ?

Очень высока вероятность того, что ты не сможешь ничего изменить в его жизни;

— высока вероятность и того, что он втянет и тебя в потребление наркотиков;

— если ты хочешь помочь другу — изложи ему своё личное отношение к наркотикам и тому, что с ним происходит. Не спорь и не поддерживай с ним дискуссию, пытайся что-то доказать бесполезно;

— обозначь свою готовность помочь ему справиться с бедой;

— никогда не содействуй в поиске денег, чем бы он не объяснял нужду в них;

— не решай за него проблемы, возникающие из-за приёма наркотиков, помогай только тогда, когда видишь активные действия для того, чтобы изменить свою жизнь, будь тверд и последователен. Собери для него информацию о том, какие медицинские организации в твоём населенном пункте занимаются этим вопросом. Знай, что лечение разрешено только государственным учреждениям здравоохранения. Доверяй только профессионалам от медицины