

**Курение и алкоголизм** очень опасны для человека. Но ещё более сильно действуют на организм человека наркотические вещества.

В дом, где появляются наркоманы, всегда приходит страшная беда. Здесь уже никогда не будет веселья и доброты — только горе и слёзы.

### **Как же проникает в дом эта беда?**

Иногда очень простым способом. Возле школ, во дворах наших домов, на дискотеках появляются «доброжелательные люди», которые предлагают ребятам попробовать те или иные наркотические снадобья. Они обязательно расскажут тебе, какие замечательные ощущения ты при этом испытаешь. Это распространители наркотиков — люди, которые специально ищут малолетних глупцов, чтобы приучить их к наркотическим средствам.

Ни в коем случае не соглашайся испытать на себе действие наркотиков!

А ещё ты обязательно должен запомнить, как вести себя, если во дворе школы тебе кто-то предложит что-нибудь «вкусное, от чего можно получить несказанное удовольствие»:

- не бери из рук незнакомых людей даже угощение: в нём могут быть наркотики;
- если ты знаешь о том, что кто-то продаёт или распространяет наркотики, обязательно сообщи об этом взрослым;
- к любому наркотику организм человека привыкает очень быстро, а вот избавиться от наркотической зависимости чрезвычайно трудно, иногда — просто невозможно.

Запомни!

- Наркомания — смертельно опасная болезнь.
- Жизнь наркомана очень коротка.
- Наркоманы часто заражаются друг от друга опасными и неизлечимыми болезнями: СПИДом, гепатитом и др.
- Наркотики сильно действуют на головной мозг и делают человека слабоумным.
- Наркоман уносит из семьи не только деньги, но и все сколько-нибудь ценные вещи, чтобы купить наркотики, без которых не может жить.

### **Это должен знать каждый:**

1. Отказаться от наркотиков можно, но только в первый раз.

*Даже первая доза способна вызвать очень сильный эффект привыкания (зависимости)*

2. Наркомания - хроническое заболевание, и оно продолжается до конца жизни. Возможна лишь приостановка потребления (ремиссия). При этом болезнь как бы дремлет и может возобновиться в любой момент. Наркотик «умеет» ждать.

3. Наркотики делают человека слабым и безвольным.

*Помни: наркотик сильнее тебя, ты всегда проиграешь ему. Даже если на некоторое время бросишь, он уже не позволит тебе уйти. Лечение наркомании очень редко приводит к полному выздоровлению : психологические и личностные*

*изменения не восстановимы. Наркомания – болезнь не только тела, но и души, духа. Сначала она поражает совесть (свойство души) и волю (свойство духа), и человек уже не может и не хочет выбирать что -либо сам, а управляется наркотиком. Сначала ты пробуешь наркотик, потом наступает зависимость , далее наркомания поражает организм.*

4. Наркотики нарушают познавательные способности человека.

*Они затрудняют обучение, лишают способности и желания работать. В первую очередь страдает краткосрочная («оперативная») память. Становится трудно соображать и правильно выражать свои мысли.*

5. Наркотики дают фальшивое представление о счастье.

*Искусственная «радость» заменяет общение, дружбу, любовь.*

6. Наркотики разрушают семью.

*Кто сам в плену, тот не может заботиться о близких, воспитывать детей.*

7. Наркотики разрушают дружбу.

*Тому, кто «дружит» с наркотиками, друзья не нужны, а нужно только использовать людей в собственных интересах. Наркоман , по сути, - предатель, он предает сначала себя, потом близких. Со временем для него уже нет ничего и никого дороже наркотика. Привычка предавать делает характер лживым. Такому человеку нельзя доверять или положиться на него в трудную минуту. И кто же захочет с таким дружить?*

8. Наркотики ставят под угрозу будущее.

*Наркоману не нужны ни учеба, ни работа, ни достижения, ни любовь, ни семья , ни близкие люди, а нужен только «кайф». Его ждет больница, тюрьма или смерть.*

9. Наркотики - причина многих заболеваний.

*От разрушения клеток мозга, слабоумия, шизофрении, поражения печени, легких, сердечно-сосудистой, нервной, половой систем до заражения гепатитом, СПИДОМ и другими смертельными заболеваниями. Причем это не зависит ни от вида наркотиков, ни от способа их употребления. Финал всегда один. Это только вопрос времени.*

10. Наркотики – причина уродства у детей.

*Даже один прием некоторых наркотиков меняет генетический код человека, не говоря уже о периодическом, и впоследствии , постоянном употреблении.*

11. Наркотики приводят к несчастным случаям.

*Рассеянность внимания, нарушение координации движения и ориентации в пространстве часто становится причиной ДТП, бытовых и производственных травм, смертельно опасных авантур, несут угрозу жизни и здоровью других людей.*

12. Наркотики укорачивают жизнь.

*Если хронический алкоголик иногда доживает до третьей стадии алкоголизма (по медицинской классификации), то для наркомании стадий вообще не существует.*

*Постоянная потребность повышать «дозу» приводит к необратимым последствиям.*

**Способы отказа от предложения попробовать наркотические вещества:**

1. Выбрать союзника: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, - это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.
2. "Перевести стрелки": сказать, что вы не принуждаете никого из них что-то делать, так почему же они так назойливы?
3. Сменить тему: придумать что -нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков (например, пойти в спортзал, в кино, на танцы и т.д.).
4. Сказать, что как -нибудь в другой раз...
5. "Задавить интеллектom": если они убеждают, что это безвредно, указать, на то , где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны наркотики).
6. Упереться : отвечать " нет", несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.
7. Испугать: описать какие -нибудь страшные последствия, если они будут употреблять (например, "поймают", "заболеем гепатитом, СПИДом" и т. д.
8. Обходить стороной: если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить наркотики, просто обходить ее стороной.

**Чем страшны наркотики для организма?**

Абсолютно все наркотики по своей природе являются ядами, поражающими все системы органов и тканей, но особенно центральную нервную систему, мозг, половую систему, печень и почки. Как правило люди с самым крепким здоровьем при регулярном употреблении наркотиков живут не более 10 лет. Большинство умирает раньше. Весьма распространены случаи , когда люди, употребляющие наркотики, умирают в течение первого года с момента начала употребления наркотического вещества. Поскольку наркоманы пользуются нестерильными шприцами, среди них распространены многие болезни, передаваемые через кровь – СПИД, гепатит и другие. От этих болезней умирают еще раньше.