

КАК СКАЗАТЬ «НЕТ»

Вот несколько фраз, которые помогут избавиться от продавца наркотиков или неуместной настойчивости знакомого, предлагающего закурить или попробовать алкоголь:

1. Утверждение своей позиции:

<ul style="list-style-type: none">- я не курю;- я не хочу умереть молодым;- мне это не нужно;- вы с ума сошли? я даже не курю!- эта дурь не для меня;- это мне ничего не даёт;- нет, спасибо;- я за витамины;	<ul style="list-style-type: none">- нет, не хочу неприятностей;- нет, я только что прочёл статью о- эти химические радости не для меня; наркотиков;- я хочу быть здоровым;- я не собираюсь загрязнять организм;- я не наркоман;- я был бы трусом, если бы согласился.
--	---

2. Ложь во благо:

- нет, я завязал;
- нет, я пробовал, мне не понравилось;
- я начинаю вести себя глупо, когда курю;
- нет, я за рулём;
- я больше в этом не нуждаюсь.

3. Сошлитесь на обстоятельства или на других людей:

- мои родители меня убьют;
- если тренер узнает, заставит меня бегать 20 кругов;
- сейчас не могу, мать обнюхивает меня, когда я прихожу домой;
- нет, у меня и так ужасные оценки;
- меня не выпускают из дома, даже если от моей одежды пахнет дымом после того, как я был рядом с курящими людьми;
- нет, у меня завтра контрольная работа;
- нет, у меня на это аллергия;

4. Можно уйти от ответа, «выскользнуть»:

- спасибо, буду рад этим воспользоваться, как только мне это понадобится;
- не думаю, что мне стоит начинать до тех пор, пока у меня не будет своих денег;
- когда мне понадобится, я дам тебе знать;
- не думаю, что достаточно об этом знаю;
- нет, дождусь, когда мне будет это по возрасту.

ПРИЗНАКИ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- **Подросток поздно ложится спать, поздно встает утром с постели;**
- **Проводит больше времени вне дома, совершает правонарушения;**
- **Проявляет чрезмерную говорливость, повышенную активность;**
- **Проявляет вялость, заторможенность, апатию, часто агрессивен;**
- **Говорит несвязно, заговаривается, движения неуклюжие, порывистые, стал более скрытен;**
- **Потерял интерес к учебе, прежним занятиям и друзьям;**
- **Увеличил денежные расходы или стал вытаскивать деньги или ценные вещи из дома;**
- **Проявляет частые перепады в настроении. Несоответствие настроения ситуации: равнодушие в споре или агрессия по пустякам;**
- **Начал говорить шепотом или на непонятном Вам сленге со своими знакомыми по телефону или часто уединяются с ними в безлюдных местах;**
- **Завел новых подозрительных друзей или старые друзья стали немного странными;**
- **Наблюдаются изменения размеров зрачков: их увеличение или сужение независимо от освещения;**
- **Появление в доме пузырьков, бутылочек, бумажных трубок, закопченных ложечек, капсул.**
- **Наличие на теле синяков, следов инъекций, порезов. Следы инъекций могут быть на ладонях, голове, других частях тела;**
- **Наличие шприцов, сушеной травы, непонятных таблеток, порошков, маленьких картинок, напоминающих марки.**

МИФЫ О НАРКОТИКАХ

МИФ 1: насвай жуют все в Средней Азии, это не вредно.

Вам продали насвай или травку - идёт постепенная подготовка Вашего организма к возникновению зависимости, от Вас ждут, что вы будете совершать повторные покупки.

Следующий этап - Вам предложат попробовать что-то посерьёзнее. Сначала доза будет стоить очень дёшево. Торговец наркотиками дожждётся момента, когда Вы привыкнете к препарату и взвинтит цену. Все Ваши деньги Вы будете отдавать продавцу.

МИФ 2: это «лёгкий наркотик», он не вредный.

Лёгких наркотиков не бывает.

МИФ 3: Попробуй, сразу не подсядешь!

Зависимость может наступить после первой пробы.

МИФ 4: Употреблять наркотики приятно.

Следом за кратковременной эйфорией, которая протекает как неестественное болезненное состояние, наступают последствия: страх, мания, бред, устрашающие галлюцинации, повышение артериального давления, бессонница, тошнота, угнетённое дыхание и т.д. В недалёком будущем - депрессия, психозы, токсический гепатит, нарушение репродуктивной функции, одиночество, потеря семьи, кома и смерть. Кроме этого высок риск заражения ВИЧ-инфекцией, гепатитами «В» и «С».

МИФ 5: употребляя наркотики, забываешь о проблемах.

Учитывая выше перечисленное, все проблемы прошлого - ничто по сравнению с бедами, которые приобретает человек, употребляющий наркотики.