

БЕИ
В НАБАТ!



СКАЖИ НАРКОТИКАМ НЕТ!

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 вредны для организма. Все наркотики вызывают привыкание.
- Миф 3: От очередного употребления наркотиков всегда можно отказаться. Это не так. Даже однократное потребление наркотика приводит к зависимости.
- Миф 4: Наркотик ни с чем не сравнимое 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 тд.
- 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 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 наркоманы 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 терит друзей, семью, вовлекается в преступность, приносит несчастье 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 это пробовал, и это мне не понравилось.
2. Будь готов к различным видам давления.
- Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будь готов 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 сторонков употребления.
4. Избегай подобных ситуаций. Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах эти люди собираются. Постарайся 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.

Наркотики - это такие вещества, которые оказывают особое действие на нервную систему, весь организм человека. Они действуют на его психическое (душевное) состояние, на сознание, настроение вызывая одурманивание, опьянение.

Наркомания - болезнь, которая развивается при употреблении наркотиков. Она заключается в том, что все физическое и душевное состояние человека, его самочувствие оказываются в постоянной зависимости от введения наркотика. Больной вынужден все время принимать наркотик, иначе ему становится очень плохо. Возникает мучительное состояние со страшными болями, судорогами. Вся жизнь больного направляется на поиски, добычу наркотиков, к тому же приходится постоянно увеличивать их дозу. Человек становится рабом наркотика, который постепенно убивает его.

Кто пробует наркотики?

В большинстве - люди слабые, зависимые, подчиняемые, обиженные, испытывающие недостаток внимания и общения. Люди, стремящиеся к удовольствию, но не умеющие отличить подлинные радости от ложных и опасных.

Как противостоять желанию попробовать наркотик или предложению со стороны «друзей»?

Надо, прежде всего, всегда помнить, что взрослый - это человек самостоятельный независимый, умеющий выбирать и отказываться.

Любопытство - не порок, это хорошее качество, но его надо уметь направлять и ограничивать. Как нельзя из любопытства прыгать с 10-го этажа или ложиться под поезд, так нельзя пробовать наркотики!



Дружбу не завоевывают слепым подражанием или отказом от себя, своего мнения. Если лидер «кумир» принимает наркотики, значит, он носит только маску «сильного», а сам - раб вредной привычки, раб своей страшной болезни.

**Если твой друг принимает наркотики
попробуй остановить его,
а не прыгай**

вместе с ним в бездну!
Скуку или тоску «ломают», находя интересное дело или настоящих друзей. От наркотиков можно и нужно уходить с помощью твердого отказа

**Я этого не хочу!
Я этого не сделаю!
Я понимаю весь
вред и всю
опасность этого!**

Спорт или наркотики?



Что выберешь ты?



**НАРКОТИКИ-ЭТО
НЕ МОДНО...**



МЫ



**ВЫБРАЛИ
СПОРТ!**

МАРИЙСКАЯ
ПРАВДА

**СКАЖИ
НАРКОТИКАМ -
НЕТ!**



СКАЖЕМ «НЕТ» НАРКОТИКАМ!



Советы учащимся.

Если вас уговаривают попробовать что-нибудь из вредных веществ (например, наркотики).

1. Выслушайте оппонента, 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. Если Ваше

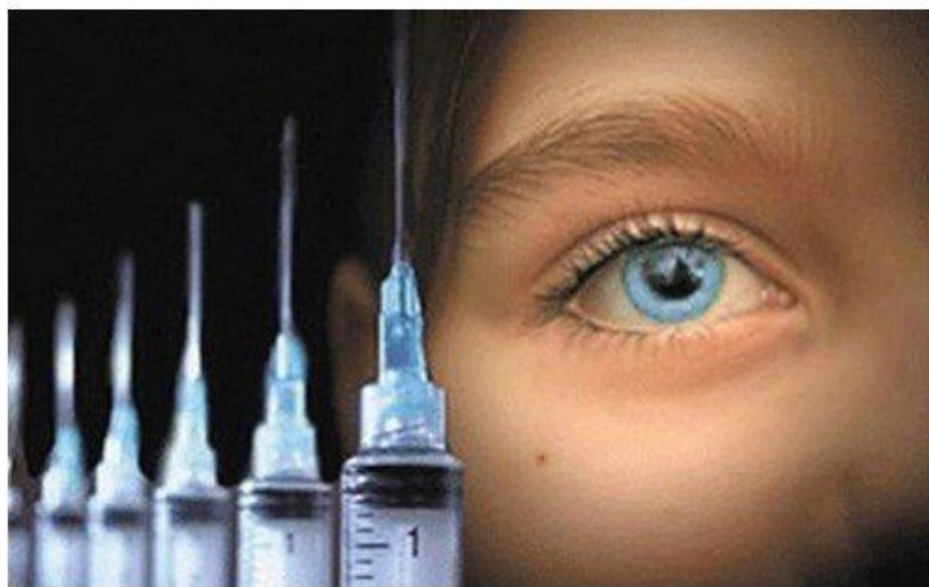
твердое НЕТ вызвало реальную атаку критики:

4. Не концентрируйтесь на сказанном в Ваш адрес в запале гнева. Основная ошибка – это желание защитить себя от любых несправедливых нападков. Помните, что каждая попытка защитить себя в подобной ситуации будет только разогреть пыл противника.

5. Убедите себя в том, что никто не может оценивать личное достоинство других, можно судить только о делах окружающих. Критика Ваших личных качеств является неправомерной.



6. Помните, что неодобрение не



Скажешь **НЕТ** –
подаришь себе жизнь.

Помни: наркоманы живут
после первого приёма
лишь 5-10 лет.

Последствия для организма
гораздо тяжелее чем после
длительного приёма
алкоголя и табака.

Привыкание
к наркотикам
почти **всегда** происходит с
первого раза. Нельзя
сказать: сейчас попробую,
а потом не буду.
Хочешь жить – не пробуй!



Мифы о наркотиках

Это не болезнь, лечиться не от чего.

Подобное утверждение зачастую можно слышать от начинающих наркоманов. На самом же деле современная медицина утверждает, что это именно болезнь, при которой возникает физиологическая зависимость от наркотиков. Она возникает на биохимическом уровне, работа внутренних органов разлаживается. Вопреки распространенному мнению, это может произойти и с человеком, обладающим сильной волей. Личные качества не спасают, если уже «сел на иглу».

Я самостоятельно буду снижать дозы и сменю наркотик на более слабый.

Если уже зависимость есть, то шансов на то, что удастся ее преодолеть самостоятельно очень мало. Практика показывает, что намерение снижать дозы или перейти на более слабый наркотик остается только обещанием. «Легкие наркотики принимать можно, это безопасно...»

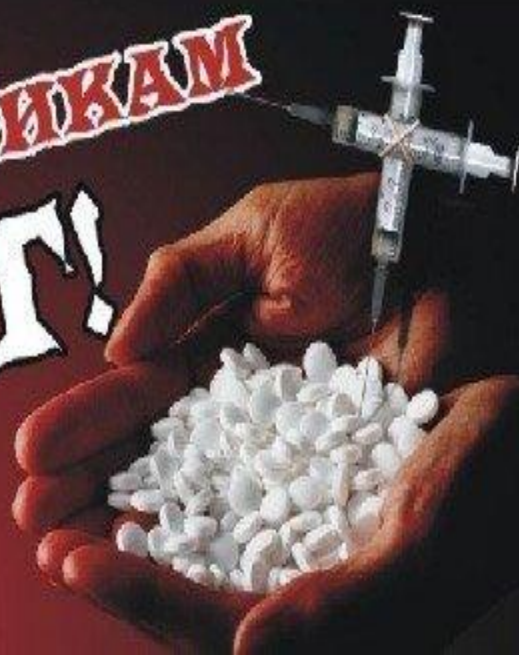
Я могу расстаться со своей привычкой в любой момент.

Так утверждают начинающие наркоманы. Однако они заблуждаются. Дело в том, что если в организм наркомана не поступает наркотик, то нарушается гомеостаз. Это сопровождается «ломкой». Выдержать ее очень сложно. Поэтому самостоятельно отказаться от наркотиков необходимо до того, как появится зависимость. А вот «поймать» момент зависимости практически невозможно.

ВРЕД ОТ НАРКОТИКОВ НЕВОЗМОЖНО
ИЗМЕРИТЬ, ВЕДЬ ЭТИ ПРЕПАРАТЫ ОТНИМАЮТ
У ЧЕЛОВЕКА САМОЕ ДОРОГОЕ, ЧТО У НЕГО
ЕСТЬ, ЕГО ЖИЗНЬ. ЗДОРОВЬЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ
СВЯЗИ, РАЗУМ – ВСЕ ТЕРЯЕТСЯ БЛАГОДАРЯ
НАРКОТИЧЕСКИМ ВЕЩЕСТВАМ

НАРКОТИКАМ

НЕТ!



СКАЖИ НАРКОТИКАМ

НЕТ!



Мир  против
наркотиков!!!

НЕ ПРИКАСАЙСЯ
К БЕЗУМИЮ

~~НАРКОТИКИ~~

ВЫБЕРИ ЖИЗНЬ