

**Первый раз сказать «НЕТ» проще, чем потом пытаться сделать это всю свою жизнь.**

**Чтобы сказать «НЕТ» наркотикам, мало знать о том, какой вред они приносят.**



- ☞ Важно еще и научиться говорить «НЕТ» в разных ситуациях.
- ☞ Решать свои проблемы, не прятаться от них.
- ☞ Уметь обращаться с разными людьми (злыми и добрыми, искренними и коварными) и отстаивать свою точку зрения.
- ☞ Научиться оказывать помощь другим людям и самому просить её, когда тебе это необходимо.
- ☞ Ценить свою жизнь, себя, потому что

**ТЫ ЭТОГО ДОСТОИН!**

**НЕ СТАВЬ ПОД УГРОЗУ СВОЕ  
ЗДОРОВЬЕ. СВОЮ ЖИЗНЬ.  
СВОЕ БУДУЩЕЕ!**

**Обо всех случаях продажи  
наркотиков и их употреблении  
ты можешь и должен сообщить в  
Сасовский отдел Федеральной  
службы по контролю за оборотом  
наркотиков  
по тел. (49133) 5-06-04  
или  
«Телефон доверия» Управления:  
24-57-67**



**Вы молоды –  
значит многое зависит от  
вас. Сделаем этот мир  
лучше.**

**Поговорим  
О  
важном**



**МКОУ «Глядковская средняя  
школа»**

**2016 год**

## Что такое наркотик?

В широком смысле – это большая группа веществ, которые меняют состояние сознания, влияют на мозг и вызывают привыкание.

К ним относятся:

- Наркотические вещества (их употребление запрещено законом)
- Алкоголь (и пиво)
- Табак (самый распространенный наркотик)
- Некоторые лекарственные средства
- Токсические вещества (клей, бензин и др.)

## ВСЕ НАРКОТИКИ ВЫЗЫВАЮТ ПРИВЫКАНИЕ!

## ПОТРЕБЛЕНИЕ ЛЮБОГО ИЗ НИХ МОЖЕТ ИСКАЛЕЧИТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКУЮ ЖИЗНЬ И ДАЖЕ УБИТЬ!

- ➡ Ты теряешь друзей, любимых.
- ➡ Твои отношения с семьей становятся напряженными.
- ➡ У тебя возникает сложность с учебой.
- ➡ Твое окружение становится криминальным, опасным для тебя самого.



- ➡ Первая доза наркотиков доставляет 3-4 минутное удовольствие. Спустя месяц для достижения «кайфа» доза многократно возрастает.
- ➡ Эйфория от приема наркотика длится несколько минут, а состояние безразличия, душевной опустошенности – несколько часов.
- ➡ Организм наркомана без новой дозы не может обходиться более 9-19 часов. Начинается «ломка», причиняющая неопишуемые страдания.
- ➡ Редкий наркоман доживает до 30-35 лет. Продолжительность его жизни при постоянном потреблении наркотиков от первой до последней дозы – от 7 до 10 лет.
- ➡ Наркотическая дурь самого пылко влюбленного делает абсолютно безразличным и равнодушным. Она лишает интереса к жизни, доводя до одиночества и часто – до самоубийства.
- ➡ Наиболее частые причины смерти наркоманов: передозировка, сердечно-сосудистая недостаточность, самоубийства, драки и криминальные разборки.

## Наркотик очень коварен. Он создает вокруг себя множество мифов.

**Миф:** «Не от всех наркотиков возникает зависимость»

**Факт:** Нет «легких» или «тяжелых» наркотиков. Все эти вещества влияют на мозг и психику, вызывая необратимые последствия.

**Миф:** «Наркотик делает человека свободным».

**Факт:** Наркомания, как любая болезнь, ограничивает человека во всех сферах жизни. И как смертельная болезнь, может вообще освободить его от жизни.

**Миф:** «Если не колоть в вену, зависимости не будет».

**Факт:** На самом деле: любой способ употребления психоактивных веществ приводит к зависимости.

## ОПАСНОСТЬ НАРКОТИКА СОСТОИТ ЕЩЕ И В ТОМ, ЧТО ПРИ ВНУТРИВЕННОМ ПОТРЕБЛЕНИИ ТЫ МОЖЕШЬ ЗАРАЗИТЬСЯ ВИЧ-ИНФЕКЦИЕЙ (СПИДОМ)

**ВИЧ** (Вирус Иммунодефицита Человека) разрушает иммунную систему – нашу естественную защиту. В результате ты становишься беззащитным перед любым заболеванием. Даже самая банальная болезнь может стать смертельной.