



Спасайся от спайса!

Орган, на который спайс оказывает самое сильное
влияние – **ГОЛОВНОЙ МОЗГ.**



Последствия употребления спайса становятся
хроническими и каждодневными!



Умей сказать «Нет!»

(памятка для подростка)

Наркомания – тяжелое хроническое заболевание, которое приводит к множеству негативных явлений.

Если тебе предложат наркотики, сможешь ли ты отказаться?

Помни, что лучше предотвратить болезнь, чем потом ее лечить!

Просто скажи "НЕТ!"

- Правильно мотивируй причину отказа: *«Мне это не нужно», «Я не хочу вредить здоровью», «Это опасно для меня».*
- Всегда будь готов к давлению, умей противостоять и отказаться. Распространители наркотиков очень изощренны, их задача – получить прибыль, вовлекая все больше людей.
- Умей развлечь себя другим способом. Например, спорт – лучше, чем наркотики.
- Умей выбирать друзей: настоящие друзья не предложат наркотики
- Можно просто сказать **«НЕТ»** и уйти.
- Не бойся показаться самостоятельным в выборе решения.



**Моя жизнь – мои правила.
Мой выбор – жизнь без наркотиков.**

1 МАРТА МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОМАНИЕЙ

НАРКОМАНИЯ - болезненное состояние, возникающее от приема наркотиков. Наркомания - это не только смерть от болезни или передозировки, но и распространение преступности, убийства и самоубийства.

НАРКОТИКИ - это вещества природного или искусственного происхождения, которые обладают свойствами изменять человеческое сознание. -Наркотики переводят с древнегреческого -"ступор", -"неподвижность", -"беспамятство".

НАРКОМАНЫ - люди, употребляющие наркотики. Умирают наркоманы, не дожив даже до среднего возраста, от передозировки препаратов, психозов, пневмонии, сосудистых поражений, воспаления сосудов, гепатита В и С.



В З В Е С Ь: НУЖНО ЛИ ПРОБОВАТЬ?

1. Ты будешь -сойб в определенном кругу.
2. Ты будешь получать -кайф.

НО!

1. Попробовав наркотик раз-другой, ты можешь к нему привыкнуть и перестанешь существовать как личность: разучишься правильно думать, чувствовать, не сможешь по-настоящему любить и радоваться жизни.
2. Будешь называться изгоем для окружающих тебя людей.
3. -Кайф - это временно, а потом начнется страшная ломка, ты будешь испытывать ужасную боль.
4. Станешь тратить на наркотики все свои деньги. Не исключено, что начнешь воровать.
5. Можешь заразиться ВИЧ/СПИД и другими инфекциями.
6. В твоём распоряжении 3-5 лет жизни, в лучшем случае, если -повезет-, - лет 10-12, не больше.

Специалисты подсчитали, что зависимость от наркотиков развивается в 470 раз быстрее, чем от алкоголя. Подросткам для ее приобретения достаточно совсем небольшого времени от нескольких недель до нескольких месяцев.



ЧТО МОЖЕТ ТОЛКНУТЬ ТЕБЯ В ОБЪЯТИЯ НАРКОТИКОВ?

ЛЮБОПЫТСТВО - если ты не знаешь о последствиях своего выбора.

ВЛИЯНИЕ КОМПАНИИ - если ты хочешь быть как все.

ДАВЛЕНИЕ СО СТОРОНЫ - если ты не знаешь, как отказать друзьям, знакомым, которые уже приобщились к наркотикам.

ЖЕЛАНИЕ -НАСОЛИТЬ- - если ты пытаешься сделать это назло родителям, учителем или еще кому-либо.

ЖЕЛАНИЕ САМОУВЕРЯТЬСЯ - если ты не знаешь других способов, чтобы доказать свою зрелость и самостоятельность.

СКУКА - если ты не можешь заполнить свое свободное время интересными делами.

ПРОБЛЕМЫ - если ты боишься трудностей.

