

## Как сказать «НЕТ»?

1. Назови причину. Скажи почему ты не хочешь этого делать:
  - Я знаю, 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 сторонников 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.

*Твое здоровье –  
в твоих руках!*

Составитель: библиотекарь  
Отдела информационных технологий  
Э. Ф. Вильданова  
Оформление: гл. библиотекарь  
Отдела методической и инновационной работы  
Т.В. Мосунова

Library\_pyti-yah-muzej@mail.ru  
www.pytyahlib.ru



Муниципальное автономное учреждение культуры  
«Культурный центр: библиотека-музей»  
Центральная городская библиотека  
Отдел информационных технологий



**НАРКОМАНИЯ –**  
*жизнь без будущего*  
буклет

Пыть-Ях  
2021

12+



**26 ИЮНЯ**

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ  
С УПОТРЕБЛЕНИЕМ НАРКОТИКОВ  
И ИХ НЕЗАКОННЫМ ОБОРОТОМ**

Наркотики - это химические вещества, которые изменяют сознание человека (мысли, чувства, ощущения, настроение и поведение), а также вызывают психическую и физическую зависимость.

Зачастую, все начинается с легких наркотиков. К сожалению, сегодня это очень модно. Не иди на поводу у системы, скажи «нет» наркотикам! Живи здоровой жизнью.

Никто из тех, кто сегодня страдает от наркотической зависимости, не планировал становиться наркоманом. Все они были уверены, что это проблема их не коснется...

Даже после однократного приема наркотиков, принявший наркотик продолжает утверждать: «Я смогу бросить в любой момент». Знай: дверь захлопнется сразу, как только ты переступишь порог.

**По какой причине человек становится наркоманом:**

- Слабый контроль со стороны родителей;
- Отсутствие душевного тепла, конфликты в семье, отсутствие братьев и сестер;
- Низкая успеваемость в школе, отсутствие здоровых увлечений, неуверенность в себе;
- Друзья, принимающие наркотики;
- Любопытство, скука, отсутствие мотивации;
- Давление со стороны;
- Эксперимент над своим сознанием;

**Признаки употребления наркотиков:**

- Потеря аппетита, снижение веса;
- Потеря интереса к ранее важным вещам: к хобби, спорту, учебе, друзьям;
- Резкое изменение круга друзей;
- Исчезновение денег и ценностей из дома;
- Увеличение требуемой подростком денежной суммы на карманные расходы;
- Необычные, неизвестные вам и ранее не встречавшиеся порошки, таблетки, капсулы;
- Смятая фольга, иглы, шприцы, закопченные ложки;
- Необычные реакции, например: раздражение, агрессивность, или раскованность, болтливость.

**Помни !!!**

К тебе никогда не подойдет случайный прохожий и не предложит попробовать, это будет кто-то из твоего окружения. А первую дозу он даст абсолютно бесплатно... Потому что он точно знает, что стоит тебе лишь попробовать, как наступит привыкание, а потом ты не сможешь жить без наркотика. И вот тогда то ты будешь платить большие деньги, будешь вынужден продавать то, что имеешь, воровать, для того, чтобы получить новую дозу чтобы забыться...

**Влияние наркотиков на организм**

- Наркотики воздействуют на дыхательный центр и вызывают кислородное голодание организма, что приводит к бронхиту, легочной недостаточности, ухудшается работа сердечно-сосудистой системы, функции всех органов слабеют и весь организм дряхлеет как в старости;
- Наркотики угнетают механизм 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.);
- У наркоманов очень сильно повреждается головной мозг;
- Резко снижается иммунитет, повышается риск заражения гепатитом и СПИДом;
- Наркомания приводит к повышению риска заболеть онкологическими заболеваниями.