Справка: наркомания (в переводе с греческого означает оцепенение, бездумье) – это тяжелое заболевание, которое начинается со случайного (или под давлением) приема наркотиков, с последующим формированием вредной привычки постоянного употребления и в дальнейшем непреодолимого влечения к наркотикам.

Ты должен знать!

Наркотики – это вещества, употребление которых приводит к физической и психической зависимости, и чем моложе человек, тем раньше у него развивается эта зависимость. Даже однократное употребление наркотика может нанести непоправимый вред здоровью.

Помни! По статистике 14% подростков становятся наркоманами «после первого приема». Даже первая проба наркотика может привести к зависимости. Чем дольше период зависимости, тем сложнее возвращаться к нормальной жизни.

Не существует безвредных наркотиков, все они токсично действуют на мозг, истощают психику, нервную систему человека.

Помни! Конопля («травка») опасна. Употребление конопли – большой риск встать на путь употребления других наркотиков (90% инъекционных наркоманов начинали с конопли).

Справка: невозможно отказаться от употребления наркотиков в любой момент. Наркотики мгновенно воздействуют на мозг и начинают командовать изнутри, посылая сигналы, похожие на те, которые мы испытываем при жажде или голоде. Это крайне мучительные состояния, полностью порабощающие волю человека.

Помни! Наркотики и свобода несовместимы. Вот что говорят молодые люди, страдающие наркотической зависимостью: «Наркотик – это самый страшный обман, это капкан, тупик, яма, это рабство. Быть свободным – значит быть, прежде всего, независимым, а это ничего общего с наркотиками не имеет».

Употребление наркотиков приводит к:

- **риску заражения** ВИЧ-инфекцией и вирусным гепатитом, увеличению риска заболеваний (сердечно-сосудистые и венерические болезни, лихорадка, абсцессы);

- **истощению психики** и нервной системы (ослаблению внимания, памяти, снижению способности к обучению), деградации личности;

- **разрушению** отношений с родителями, учителями, друзьями;

- **совершению преступлений**;

- **рождению** неполноценных детей;

- **преждевременной смерти** (средний срок жизни наркомана – 7 лет).

Почти все наркотики являются мутагенами - веществами, способными изменять генетическую информацию. Так что их употребление существенно влияет на потомство и часто становится причиной врожденных уродств и аномалий развития, причем проявиться это может не только в следующем поколении.

На предложения закурить, выпить, попробовать наркотики

- твердо, но доброжелательно и спокойно говори «нет», не вступая в споры;
- соглашайся с доводами, но стой на своем: «Ты прав, но я не хочу этого делать»;
- предложи альтернативный вариант, приведи своему собеседнику множество доводов в пользу отказа от вредных привычек (лучше заняться спортом, это более полезно для здоровья).

Но порой наступает момент, когда приходится действовать иначе. Тогда воспользуйтесь техникой сопротивления:

- **отстаивай свою позицию**, не увиливай и не придумывай «уважительных причин»;
- **повторяй свое «нет» вновь и вновь** без объяснения причин и без оправданий;
- поменяйся местами и **начни сам давить на противника**: «Почему ты на меня давишь?»;
- **откажись продолжать разговор**: «Я больше не хочу об этом говорить».

И помни! У тебя всегда есть право:

- переменить решение, если вначале ты дал вынужденное согласие «другу» о употреблении наркотиков;
- делать то, что для тебя самого лучше;
- выбирать самому.

Выбери здоровый образ жизни!

Скажи «нет!» наркотикам!

УЗ «Чериковский райЦГЭ»
200 экз. 2022г.

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Санитарно- эпидемиологическая служба