

## ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

### «О вреде наркотиков»

#### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В КОМПАНИЮ, ГДЕ УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ?

В такой компании ты неизбежно сталкиваешься с предложениями «попробовать». По-другому не бывает. Вопрос во времени, раньше или позже. Так бывает всегда. В компании опасность по отношению к наркотику притупляется. Ты всегда рискуешь. Лучший выход из этого, если тебя не очаровывают описанные выше перспективы – уйти и найти себе более подходящий круг общения. «Будь С собой, уважай Себя». Но если ты находишься в такой компании – ты на «краю пропасти».

#### НАРКОМАНОМ МОЖЕТ СТАТЬ ЛЮБОЙ ИЛИ ЭТО ЗАВИСИТ ОТ ТОГО КАКОВ ЧЕЛОВЕК?

Любой человек, допускающий наркотики в свою жизнь, рискует стать наркоманом, хотя каждый в начале пути уверен, что это может быть с любым другим, только не с ним.

#### ПОЧЕМУ ИМЕННО ПОДРОСТКИ И МОЛОДЫЕ ЛЮДИ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО СТАНОВЯТСЯ НАРКОЗАВИСИМЫМИ?

— именно в подростковом и молодом возрасте человек хочет обрести свою индивидуальность, отличаться от других, «пробовать в жизни все», освободиться от контроля и опеки взрослых, жить так, как хочется самому, устанавливать свои

нормы и правила.

#### КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ ПРОБЛЕМ С НАРКОТИКАМИ?

- во-первых, сделать для себя недопустимой саму мысль о возможности когда-либо «попробовать»;
- во-вторых, нужно научиться говорить «НЕТ!!!» и себе и другим, когда речь идёт о наркотиках;
- в-третьих, избегать компании и места, где употребляют наркотики. Выбирать себе круг общения, в котором нет места наркотикам.



**СКАЖИ НЕТ НАРКОТИКАМ**

Каждый 7-й подросток в возрасте от 15 до 20 лет страдает наркоманией

За последний год в мире умерло 250 000 человек, страдающих наркоманией

Каждый наркоман привлекает к употреблению наркотиков 13-15 человек

Наркомания – это болезнь, которая вызывает тяжелые нарушения психики, разрушает организм человека и неизбежно ведет к преждевременной смерти.

**Средний срок жизни наркомана 7 лет**

Лучшей защитой от наркомании является категорический отказ от первого предложения попробовать

Научись говорить наркотикам НЕТ:

- мне это ни к чему;
- эта дрянь не для меня;
- есть увлечения и по-круче;
- я не тороплюсь на тот свет;
- не хочу жизнь, которая похожа на смерть

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТВОЙ ДРУГ НАЧИНАЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ?



Первый вариант – повлиять на то, что происходит самому или вместе с другими своими друзьями. Самый важный принцип - сделать так, чтобы не оттолкнуть от себя друга. Для спасения друга используй все свои знания, информацию данной памятки и любые другие доводы, которые сочтешь весомыми.

Второй вариант – если понимаешь, что ситуация вышла из-под контроля, поделись информацией со своими или его родителями, или теми взрослыми, кому ты доверяешь. Это смелый, но не простой поступок. Сначала, наверное, будет честно и правильно сообщить ему о своем решении и причинах, по которым ты решился на этот Поступок. Приготовься к атаке, реакция может быть любой (обвинение, агрессия и реакция-манипуляция). Люди, принимающие наркотики, становятся патологически лживыми, изворотливыми, сыграют любую роль с правдоподобностью профессионала. Вначале оцени, способен ли ты противостоять почти профессиональному натиску в ответ. Если не уверен,

поговори об этом со своими родителями. Всё равно ведь нужно что-то делать, иначе твоему другу придётся плохо.

