



**Жить в иллюзиях?
Не принадлежать себе?**



Знай!

По данным Министерства здравоохранения РФ в нашей стране около **2,5 миллионов наркозависимых лиц**. Основные потребители наркотиков – молодежь в возрасте от 18 до 25 лет.

Ты уже слышал о спайсах?

«Спайсы» – это курительные смеси, в состав которых входит синтетический каннабиноид, обладающий психотропным и наркотическим действием. Ядовитые вещества, содержащиеся в смесях, разрушают центральную нервную систему, мозг, сердце, легкие, способствуют развитию неврастенических расстройств.

Наркомания – это страшное заболевание, угрожающее своими масштабами, которое не только наносит ущерб психическому и физическому здоровью молодого человека, но зачастую приводит к смерти.

Ежегодно почти **75 тысяч человек впервые пробуют наркотики, а 30 тысяч - погибают вследствие их потребления.**

**Никто не хочет оказаться в их числе!
Береги здоровье!**



способов сказать «НЕТ!»

- 1 НЕТ! Я не собираюсь травить свой организм!
- 2 НЕТ! В будущем я хочу иметь здоровую семью!
- 3 НЕТ! Мне не хочется умереть молодым!
- 4 НЕТ! Я и без этого превосходно себя чувствую!
- 5 НЕТ, спасибо! Это опасно для жизни!

Будь внимателен! Не попади в ловушку!

Будь информирован, старайся узнать как можно больше о вреде наркотиков и последствиях их потребления, но помни, источник должен быть достоверным!

Если тебе предлагают наркотики – будь спокойным, четко и ясно дай понять, что ты уже для себя решил не пробовать и не употреблять наркотики!

Отказывайся, не вступая в переговоры.

Ты не должен никому давать какие-то объяснения.
Повернись и молча уйди!

Всегда помни, что наркотики:

- толкают людей на преступления
- дают фальшивое представление о счастье
- приводят к несчастным случаям
- разрушают семьи
- уничтожают дружбу
- не дают мыслить самостоятельно
- разрушают физическое и психическое здоровье
- делают человека слабым и безвольным

Поверь!

Наркотики не бывают «на какое-то время»!

- 6 НЕТ! Я за витамины - хочу быть здоровым!
- 7 НЕТ, спасибо, у меня на это аллергия!
- 8 НЕТ, спасибо, у меня и так хватает неприятностей!
- 9 НЕТ! Я спешу в кино. Хочешь, пойдём со мной!
- 10 НЕТ! Я занимаюсь спортом. Мой тренер не одобрит!

Поздравь себя! Отказ от пробы наркотика - единственный и самый надежный способ не попасть в смертельную игру, которая называется «наркозависимость».

Независимость — это умение говорить «НЕТ». Каждый раз, когда ты говоришь «нет», ты становишься свободнее. НЕЗАВИСИМЕЕ. Встать на свои ноги, идти своим путем — смысл независимости.

КАК СТАТЬ НЕЗАВИСИМЫМ?

1. Научись ценить себя.

Твоя самооценка складывается из мыслей и ощущений, которые ты испытываешь к самому себе.

При высокой самооценке ты чувствуешь себя:

- успешным;
- способным;
- открытым миру и окружающим;
- любимым.

Не позволяй прошлым неудачам удерживать тебя. Извлекай уроки из своих ошибок и двигайся дальше.

Как это сделать:

- участвуй в общественных мероприятиях, это позволит тебе попробовать себя в новых областях и найти себя;
- уделяй время самообразованию. Разносторонне развитые люди являются интересными окружающим;
- не бойся новых идей и способов претворения жизненных планов, меняйся;

- придерживайся установки «Я могу». Составь реальное расписание по достижению целей и поощряй себя по мере их достижения;
- определи и прими свои сильные и слабые стороны — они есть у всех. Гордись собой таким, какой ты есть;
- используй и развивай свои таланты;
- гордись своими победами, как большими, так и маленькими;
- учись наслаждаться собственным обществом. Отводи себе время на то, чтобы побыть наедине со своими мыслями и чувствами. Делай то, что тебе нравится (рисуй, читай, занимайся спортом и т. д.);
- поступай так, как ты считаешь правильным. Делай то, от чего ты будешь чувствовать себя счастливым и полноценным.

2. Научись избегать давления других людей и самостоятельно принимать решения.

В период взросления рядом часто оказываются «доброжелатели», предлагающие «брать от жизни всё!», обещающие незабываемые впечатления. Ты поверишь их уверениям о том, что наркотики помогут приобщиться к обществу избранных, стать частью модного мира — и твоя жизнь закончится, не успев начаться.

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ДАВЛЕНИЮ?

1. Разберись в ситуации.

Если тебя убеждают сделать что-то, прежде всего подумай о последствиях. Задай себе вопросы:

- Может ли это нанести вред моему здоровью?
- Может ли это привести к проблемам с друзьями? родителями? учителями? полицией?
- Какие могут быть положительные и отрицательные последствия?
- Как я буду относиться к себе завтра? Буду ли считать, что принял правильное решение?
- Будут ли мои близкие разочарованы моим решением?

2. Прими свое решение и сообщи о нем.

Выгляди и действуй уверенно, даже если ты нервничаешь или напуган:

- стой или иди, выпрямившись;
- смотри людям прямо в глаза;
- говори ясно и по делу, обычным голосом;
- не оправдывайся.