

Что такое наркотики?

Наркотики (в переводе с греч. – вызывающие оцепенение, безумие) – психоактивные вещества природного и синтетического происхождения. Прием наркотических веществ неизбежно приводит к тяжелому хроническому заболеванию – наркомании.

Наркотики сломали немало судеб и загубили множество жизней. В первую очередь, они опасны тем, что вызывают стойкое привыкание, подчиняют себе психику человека, разрушают организм и могут довести до смерти.



Почему человек начинает употреблять наркотики?

Чаще всего это происходит в компании друзей. Спровоцировать первое употребление может многое: чувство любопытства; желание не показываться остальным «белой вороной»; неумение сказать «Нет»; присутствие в жизни серьезных проблем; «назло» кому-то или попытка повлиять на другого человека; просто плохое настроение или обыкновенная скука. По незнанию человек уверен в том, что попробовать один раз – не страшно.

Каждый впервые употребляющий уверен в том, что «со мной всё иначе, всё под контролем». Эта уверенность только от неопытности, которой затем, зачастую, пользуются другие.

Если тебе предлагают наркотики

ОТКАЖИСЬ!



Последствия от употребления наркотиков

- невозможность в дальнейшем жить без наркотика;
- человек не контролирует себя как раньше;
- разрушается нервная система, печень, почки, изнашивается сердечная мышца, срок жизни сокращается;
- исчезают друзья, остаются собратья по несчастью, которые в любой момент могут предать;
- отношения с родственниками быстро превращаются в кризис, так как наркозависимый приносит близким людям только страдания;
- депрессия;
- среди наркозависимых высок процент самоубийств.

Сделай правильный выбор!!!



Как не попасть в плохую компанию?

Общение с неправильными друзьями может вызвать множество проблем. Избавиться от таких людей может быть сложно, поэтому лучшего всего просто избегать их с самого начала.

⇒ **Не завязывай** странных знакомств.

⇒ **Умей противостоять** влиянию наркозависимых (в первый раз обычно предлагают бесплатно, помни—это капкан!)

⇒ **Умейте говорить «НЕТ».** Вежливо откажитесь: «Нет, спасибо!». Объясните причину отказа: «Не могу, у меня сегодня тренировка» или «Я болею».

⇒ **Отстаивайте свое мнение.**

⇒ **Избегайте ситуаций,** в которых вам могут предложить наркотики.

⇒ **Знай всю правду** о том, к чему приводит употребление наркотиков.

⇒ **Дружи с людьми,** ведущими здоровый образ жизни.

⇒ **Заботься о своем здоровье,** занимайся спортом.

⇒ **Найди себе хобби,** увлечение.

⇒ **Не бойся просить помощь у взрослых,** если ты попал в трудную ситуацию.

Использованные источники:

1. Все про наркотики : жизнь без зависимости [Электронный ресурс] . – Режим доступа : <https://www.snaiper.org.ua/chto-takoe-narkotiki.html>. – (14.09.2019).
2. Наркотики : виды и последствия их употребления [Электронный ресурс] . – Режим доступа : <https://pohmelya.ru/narkomaniya/chto-takoe-narkotiki>. – (14.09.2019).
3. Памятка для подростков «О вреде наркотиков» [Электронный ресурс] . – Режим доступа : <https://23orsha.schools.by/pages/pamjatka-dlja-podrostkov-o-vrede-narkotikov>. – (14.06.2019).

Наши координаты

Адрес: ул. Советская, 19/1

Телефон: абонемент (34243) 3-09-82
читальный зал (34243) 3-09-30

E-mail: bibl-pavlenkova@mail.ru

Группа в социальной сети "ВКонтакте":
<http://vk.com/ipavlenkov.bibl>

Время работы:

Пн.-Пт. с 09:00 до 18:00

Выходной день - суббота, воскресенье

Составитель: Ордина Ю. В., гл. библиограф
ЦДБ им. Ф. Ф. Павленкова

Тираж: 100 экз.

МБРУК КМЦБС
Центральная детская библиотека
им. Ф. Ф. Павленкова

**Не отнимай
у себя
завтра**

12+



Красновишерск, 2019