

## КАК СКАЗАТЬ «НЕТ!»?

1. Назови причину. Скажи почему ты не хочешь этого делать. «Я знаю, что это опасно для меня. Я не употребляю яды».
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. Ведь ты 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.

**Мы работаем:**

**Пн.-Чт. 10:00 – 18:00**

**Пт. Вс. 10:00 – 17:00**

**Сб. – выходной**

**1-ый четверг месяца – сан.день**

**Наш адрес:** г. Майкоп, ул.

Комсомольская, 193.

**тел. 8(8772)52-38-10, 57-04-75, 52-11-50**

**Наш сайт:** [arubra.ru](http://arubra.ru)

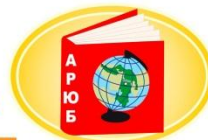


**Мы в**

<http://ok.ru/arubra>

<http://vk.com/arubra>

<https://www.facebook.com/arubra.01>



Марафон кроссвордов - 2017



**КонсультантПлюс**  
надежная правовая поддержка

Адыгейская республиканская  
юношеская библиотека

**Не будь зависим:  
что нужно знать о  
наркомании**



## ЧТО ТАКОЕ НАРКОМАНИЯ

Наркомания – болезненное пристрастие к наркотическим средствам, связанное с развитием психологической и физиологической зависимости от этих веществ.

Наркотики – вещества различной природы, изменяющие состояние организма в целом, в том числе и сознания. Одной из особенностей применения наркотиков является быстро возникающее привыкание.

Наркотические вещества, попадая во внутреннюю среду организма, оказывают сильнейшее воздействие, прежде всего на головной мозг. Они влияют на психику, приводят к духовной деградации и полному физическому истощению организма.

У наркомана изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни. Наркомания поражает всю личность человека: уничтожаются нравственные качества, человек становится психически неуравновешенным, зачастую он теряет друзей, семью, вовлекается в преступность, приносит несчастье себе и окружающим.



## МИФЫ О НАРКОТИКАХ

**Миф 1.** Попробуй – все пробуют. *Это не так.* 80% подростков никогда не пробовали наркотиков.

**Миф 2.** Существуют «безвредные» наркотики. *Это не так.* Все наркотики ядовиты для организма. Все наркотики вызывают привыкание.

**Миф 3.** От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться. *Это не так.* Даже однократное потребление наркотика приводит к зависимости.

**Миф 4.** Наркотики дают ни с чем не сравнимое ощущение удовольствия. *Это не так.* Эйфория может длиться от 3-х до 5-ти минут. А остальные 1-3 часа нередко сопровождаются бредом, тревогой, головокружением и пр.

**Миф 5.** Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет. *Это не так.* Любой способ потребления наркотиков приводит к зависимости.

**Миф 6.** Лучше бросать постепенно. *Это не так.* Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь.



## ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

- Наркотики воздействуют на дыхательный центр и вызывают кислородное голодание организма, что приводит к бронхиту, легочной недостаточности.
- Ухудшаются функции сердечно-сосудистой системы, функции всех клеток слабеют, и весь организм дряхлеет, как в старости.
- Наркотики угнетают механизмы 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.).
- Наркомания приводит к повышению риска онкологических заболеваний, повреждению головного мозга.
- Иммуитет ослабляется, употребление наркотиков повышает риск заражения гепатитом и СПИДом.

