### СОВРЕМЕННЫМ ПОДРОСТКАМ

Наркотики-это очки,

которые надевает слабый человек,

боящийся смотреть в глаза жизненным трудностям.

«Rammstein»

|  |  |
| --- | --- |
| **модно** | **не модно**  |
| * Здоровый образ жизни (правильное питание, спортивный зал, прогулки на свежем воздухе).
* Уверенность в себе, умение говорить «Нет», иметь собственное мнение и уметь его отстаивать.
* Помогать другим, быть волонтером.
* Наличие увлечений, хобби(рисование, танцы, йога, музыка…)
* Освоение новых навыков (изготовление аксессуаров, резьба по дереву, изготовление мебели, вязание…)
* Читать книги, быть эрудированным.
* Быть ответственным за свои поступки.
* Любить себя, заботиться о себе.
* Стремление к самопознанию, умение анализировать поступки, не терять оптимизм при неудачах.
 | * Употреблять алкоголь, наркотики (соли, курительные смеси, жевательный табак), сигареты, вейпы (электронные сигареты, кальяны).
* Быть одурманенным, пьяным.
* Иметь нелицеприятный вид (красные глаза, нездоровый цвет лица, неприятный запах изо рта, грязная одежда).
* Шататься из стороны в сторону, вести себя неадекватно, агрессивно.
* Не решать проблемы.
* Опускать руки при неудачах.
* Не заботиться о своем психологическом благополучии и физическом здоровье.
 |

Наркотики-это ловушка.

Стоит попасть в нее, завязнешь, как в трясине, и обратный ход очень затруднен.

Наркотики-это самообман.

Наркотики никогда не решат ни одной твоей проблемы: любви, творчества, работы, душевной тревоги. Ты уйдешь «в себя», а проблемы останутся неразрешенными.

Наркотики-это тюрьма.

Наркоман готов на все ради дозы, в том числе и на преступление, заниматься торговлей, распространением наротиков-это суровая статья Уголовного кодекса.

Наркотики-это тяжелые болезни.

Это СПИД и все виды гепатитов, это гипертония, инфаркт в юном возрасте. Это общее ослабление организма, опасное для любой болезни.

Наркотики-это больной мозг.

Неустойчивое, опасное поведение, смятение и депрессия, зрительные, слуховые и осязательные галлюцинации, наркотический психоз.

##  МИФ1. Один раз не считается. Зависимость развивается только при регулярном употреблении

**А на самом деле…** Это одно из самых опасных заблуждений, на которое когда-то повелись миллионы наркоманов во всем мире. Если возникло желание попробовать – значит, перед вами ловушка. Одним разом, как правило, не обходится. Пройдет время, и в жизни наступит сложная ситуация, захочется заглушить переживания наркотиком. Потом снова.

## МИФ 2. Зависимыми становятся только слабаки. Я не такой, я смогу остановиться

**А на самом деле…**[Наркотик не выбирает слабых](https://24health.by/tochka-nevozvrata-kogda-i-pochemu-deti-nachinayut-interesovatsya-narkotikami/), все люди одинаковы в физиологическом плане.  Наркотик стимулирует участок головного мозга, ответственный за «гормоны счастья» (эндоморфины), после чего формируется зависимость.  Причем процесс формирования зависимости закрыт для сознания человека, уловить его невозможно. Никому. Независимо от уровня IQ, пола и возраста.

Многие недооценивают быстроту привыкания к наркотику: зависимость может возникнуть уже после однократного употребления. Момент, когда пришло осознание проблемы, означает только одно: опасная черта пройдена, впереди пропасть.  Теперь без посторонней помощи не обойтись.

Стоит ли играть в русскую рулетку, зная, что в револьвере патроны вставлены во все каморы барабана?

## Факт 4. Легкие наркотики не вызывают привыкания

**А на самом деле…** Легких и тяжелых наркотиков не существует так же, как нельзя быть слегка беременной. И уж тем более не существует безопасных форм наркотиков.

К примеру, считающийся легким экстази обладает сильной токсичностью. Поиски эйфории с помощью экстази чреваты не только зависимостью, но и деградацией личности по причине разрушений нейронов головного мозга.

От легких наркотиков так же, как от тяжелых, умирают или сходят с ума.

Факт 8. Наркотики помогают почувствовать ни с чем не сравнимый «кайф»

**А на самом деле…**Все очень индивидуально. Эйфория, к которой стремятся искатели острых ощущений, – весьма субъективное понятие. Обществом навязан иллюзорный стереотип, в который верят начинающие наркоманы, пытаясь найти в симптомах отравления удовольствие.

«Фокус» героина и подобных ему наркотиков в том, что пока ты не научился получать от них удовольствие – ты еще не наркоман. Первые употребления у неискушенного пользователя не вызывают ничего, кроме непонятного отупения, рвоты и диареи (организм воспринимает яд именно как яд).

Но если удалось «словить кайф» – значит, зависимость уже сформировалась, человек на крючке. Можно сколько угодно спорить и отказываться в это верить, но такова физиология (см. миф 2), и факт остается фактом.

Факт 9. Все от чего-то зависят: если не от наркотиков, алкоголя, то от сигарет или  кофе

**А на самом деле…**Безусловно, любая зависимость негативна независимо от проявлений. Но утверждение, что все от чего-то зависят, – неубедительная попытка оправдаться.

Наркозависимость необратимо разрушает личность и губит здоровье человека, поэтому является наиболее опасной.

Алкоголизм как разновидность токсикомании, характеризующийся психической и физической зависимостью от этилового спирта, также поражает внутренние органы и мешает социализации человека. Мифы об алкоголе и сигарете как о неотъемлемых принадлежностях успешных и талантливых людей давно развенчаны, в моду все больше входит здоровый образ жизни.

Что же касается пристрастия к кофе или чаю, содержащим кофеин, то зависимость это весьма условная – в них скорее больше пользы, чем вреда.  Ежедневное умеренное употребление этих напитков не наносит ущерба здоровью, чего никак не скажешь о наркотиках.

Факт 10. Употреблять наркотики или нет – личное дело человека, никого не касается

**А на самом деле…**Очень даже касается. Всякий наркоман рано или поздно становится преступником, ведь на новые дозы нужно все больше денег.  Заработать же их легально он не может из-за прогрессирующей деградации.

Запрет на употребление наркотиков направлен не на ограничение свободы выбора, а на лишение наркоторговцев права свободно обманывать. Любой наркоман со стажем подтвердит, что ожидания не совпали с реальностью, что поддался на обман – и это привело к боли и безысходности, тяжелым болезням и разрушенной жизни.