

## **Эффективный способ не стать зависимым от наркотиков это никогда, ни при каких обстоятельствах их не пробовать!**

Как это сделать?

Найти в себе силы сказать: «НЕТ»!

Существует три способа сказать «Нет»!: Способ первый—неуверенный. Стоит тебе потерять настойчивость, сказать: «Ну, не знаю», или начать юлить: «Меня мама ругать будет» и т.д. Так и знай, все закончится, как планирует подстрекатель, и вскоре тебе потребуется помощь врача—нарколога.

Способ второй—агрессивный. Можно, конечно ответить грубо. В таком случае может потребоваться квалифицированная медицинская помощь.

Но самым эффективным является третий способ—уверенный. Если твоя цель отказаться, на любые вопросы и предложения отвечай коротко и равнодушно: «нет». Нет, спасибо. Спасибо, я не употребляю наркотики.

Наркомания — болезнь молодых. Многие подростки пробуют наркотики уже в школе. Произойдет это или нет, зависит и от семьи.

### **Снижаем риски**

Факторы риска развития зависимости появляются уже в детском и подростковом возрасте. Что надо знать родителям? Понимать, как видят мир подростки, и на что обращать внимание, воспитывая маленьких детей.

Наркотики, как и алкоголь — самый быстрый и простой способ получить удовольствие. Если ваш ребенок с детства имеет хобби и интересы, поглощающие его время без остатка, то ему, во-первых, не хватит времени на наркотики, а во-вторых, они окажутся не нужны.

Подросток привыкнет получать удовольствие от совсем других вещей. Только хобби, конечно, должны быть добровольными. Обязательно дайте ребенку возможность искать себя, поскольку угадать, что способно его действительно увлечь, очень трудно.

У детей есть особенность — раз в несколько лет у них наступает так называемый критический возраст, после которого личность меняется. Ребенок ищет себя, и в этих поисках его может бросать из стороны в сторону. «Начал собирать марки — бросил, играть в шахматы — бросил, пошел в секцию — бросил, — говорит Брюн, — это совершенно нормальное явление». Чем больше у ребенка возможностей для развития, тем выше шансы, что появится постоянное увлечение, которое займет его свободное время. И тем ниже риск развития зависимого поведения, в том числе и от наркотиков.

### ***Как получить гормоны удовольствия***

Многие думают, что самые яркие ощущения приносят алкоголь и наркотики, но на самом деле есть немало способов получить свои собственные, натуральные гормоны удовольствия.