

Как себя вести, чтоб не попасть в беду

- ✓ Дай себе внутреннюю установку, что никогда, ни при каких обстоятельствах ни разу не попробуешь наркотик.
- ✓ Если в твоём окружении есть интересы, связанные с наркотиками, быстрее откажись от этой компании.
- ✓ Не бери чужих сигарет и жвачек. В них могут оказаться наркотики.
- ✓ Если попробовал наркотик, остановись! Помни, расплачиваться придется всю жизнь
- ✓ Если в беду попал твой друг, предложи отказаться от наркотиков. Будь начеку, т.к. есть опасность присоединиться.
- ✓ Не бери на себя роль врача — нарколога и психотерапевта. Даже врачу по этой проблеме работать с подростками не просто
- ✓ Помни, что врачи обязаны сохранить тайну пациента! Постарайся уговорить товарища обратиться со своей бедой к специалисту.

**Не бойтесь просить помощи —
это признак силы, а не
слабости!**

СКАЖИ НЕТ



Как научиться говорить «нет», если предлагают наркотики?

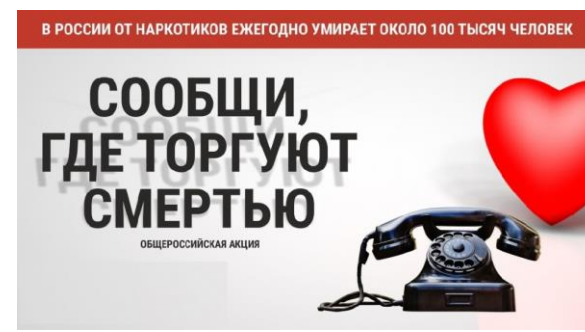
Приведём некоторые примеры отказа:

- ✓ **«Нет, я не употребляю наркотики»,** — это ответ, который не требует объяснения, и может звучать вслед за предложением любого вида ПАВ или наркотиков.
- ✓ **«Нет, спасибо. Мне надо идти на тренировку»,** — рациональное обоснование отказа не вызовет удивления у тех людей, которые предлагают попробовать наркотик. Это так же не вызовет у них особых опасений — они убедятся, что вы не их жертва и очень быстро потеряют интерес.
- ✓ На вопрос **«Тебе слабо?»** можно ответить так: **«Мне слабо сидеть на игле всю оставшуюся жизнь», «Спасибо, нет. Это не в моем стиле», «Отстань!», «Почему ты продолжаешь давить на меня, если я уже сказал(а) НЕТ?» «Наркотики меня не интересуют».**

КОУ «Радужнинская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Жизнь без наркотиков

(Информация для подростков и родителей)



**Телефон доверия:
Единый общероссийский телефон
доверия для детей, подростков и их
родителей 8-800-2000-122**

14% подростков становятся наркоманами после первого употребления наркотиков

Причины:

60% подростков пробуют наркотики из любопытства;

20% из-за слепого подражания кумирам эстрады, телевидения;

10% из чувства солидарности с "друзьями";

5% под давлением компании;

3% из-за неумения выйти из стрессовой ситуации;

2% из-за желания казаться взрослыми.

Куда можно обратиться за помощью?

Есть много людей, которые могут дать вам хороший совет:

проверенные друзья;

родители — попробуйте поговорить с ними (они тоже были подростками) спросите их, как они противостояли давлению сверстников, когда были молоды;

специалисты школьной психологической службы;
учителя.



Первые признаки употребления наркотиков

- У большинства наркоманов расширенный или наоборот суженный зрачок, белки могут наливаются кровью.
- У любителей марихуаны ярко-красные губы.
- Курильщиков травы может также выдать патологическая жажда, сильный кашель без признаков простуды.
- При употреблении опиатов можно наблюдать сонливость, заторможенность, повторение одних и тех же фраз. Зрачки становятся узкими, а кожа приобретает бледный, синеватый оттенок.
- При кокаиновой зависимости появляется излишняя потливость, потеря аппетита, высокий уровень тревожности. У наркомана часто идет кровь из носа, притупляется вкус и обоняние. Возможны приступы немотивированной агрессии.
- От приема психостимуляторов наблюдается противоположное действие – зависимый становится очень резкий и подвижный. Человек становится очень разговорчивый и эмоциональный.
- Токсикоманы похожи на пьяных, но при этом их поведение становится агрессивным, появляются слуховые и зрительные галлюцинации. Выдать их может химический запах на теле и одежде.

Стадии зависимости

- ✓ Единичное или редкое употребление наркотиков;
- ✓ Многократное их употребление, но без признаков психической и физической зависимости;
- ✓ Наркомания 1 стадии, когда уже сформировалась психическая зависимость, поиск наркотика ради получения приятных ощущений, но еще нет физической зависимости и прекращение приема наркотиков не вызывает мучительных ощущений абстиненции;
- ✓ Наркомания 2 стадии, когда сложилась физическая зависимость от наркотика и поиск его направлен уже не столько на то, чтобы вызвать эйфорию, сколько на то, чтобы избежать мучений абстиненции;
- ✓ Наркомания 3 стадии - полная физическая и психическая деградация.

Помочь подростку можно на первых двух стадиях. Только 20% подростков из них в будущем становятся наркоманами. К препаратам производным мака (опиатам), привыкание происходит в 2 раза быстрее, чем к транквилизаторам.