

## Как сказать «НЕТ!»

1. Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
2. Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.
3. Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), то потеряю власть над собой.
4. Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).
5. Спасибо, нет. Это не в моём стиле.
6. Спасибо, нет. Мне нужно рано вставать.
7. Спасибо, нет. У тебя нет ничего другого?
8. Спасибо, нет. Я за здоровый образ жизни!

«У кого есть здоровье, у того есть надежда.

У кого есть надежда, у того есть всё».

*Восточная мудрость*



САЙТ  
реальной помощи:  
[WWW.NARKOTIK.RU](http://WWW.NARKOTIK.RU)



Департамент социальной

защиты населения  
Владимирской области

ГБУСО ВО «Селивановский

комплексный центр социального  
обслуживания населения»

Отделение реабилитации детей с  
ограниченными возможностями

**«Протяни руку жизни».**  
(информация для родителей)



п. Красная Горбатка

## Дорогой друг!

Сегодня многие молодые люди знают, что такое наркотики, где их можно купить и считают допустимым употребление в небольших дозах. Под влиянием друзей, фильмов, телепередач, журналов некоторые считают употребление наркотиков модными и безопасными. Так ли это?

### Для чего молодые люди употребляют наркотики?

- чтобы поймать «кайф»
- из чувства любопытства испытать новые ощущения
- от нечего делать
- под влиянием друзей и знакомых в компании
- под влиянием взрослого наркомана

### Каковы ощущения от употребления наркотиков?

После непродолжительных минут «кайфа», галлюцинаций и эйфории появляется жар, слабость, шум в ушах, головная боль, нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы и дыхания, озноб, тошнота, рвота, слабость, сильные боли в мышцах. Чем моложе организм, тем страшнее последствия потребления наркотических и токсических веществ. Никогда не знаешь, после какой дозы станешь наркоманом: одни сразу, другие через месяц, но при употреблении наркотиков больными становятся все.

## Что ждёт наркомана?

Разрушение тела и души.  
Деградация личности - интеллектуальная, моральная и социальная. Отмирают привязанности, чахнут способности, мир сужается и распадается, а больной не осознаёт этого.

### Из письма 16-ти летнего наркомана:

*« ...С каждой минутой все труднее писать. Руки дрожат. Я жду очередной порции наркотиков. Я ухожу из жизни. Никто не в силах мне помочь. Но я прошу: будьте внимательны к тем, кто рядом с вами...».*

### Наркотики не стоит пробовать, не стоит экспериментировать с ними!

*Если вы хотите, чтобы в поведении молодых что-то изменилось, то прежде всего придется подумать о своем поведении. Сердась или теряя самообладание во время беседы, вы не достигнете желаемой цели. Важно до начала разговора продумать, в чем проблема, чья это*

*проблема, и какого изменения поведения вы желаете.*

### Разговор будет легче, если:

- вы дадите понять, что прежде всего заботитесь о здоровье, безопасности и самочувствии ребенка;
- внимательно выслушаете их мнения и аргументы. Молодые не всегда видят проблемы в употреблении наркотиков. Прежде, чем сделать выводы, следует выяснить, что для них значат наркотики;
- вы постараетесь спокойно описать свои чувства - это поможет разъяснить вашу позицию;
- вы говорите с ними, а не о них. Не читайте лекции.

**Приведенные здесь советы только общие, потому что каждая семья особенная, и отношения между родителями и детьми индивидуальны**

