



# «Здоровье – главная ценность» Умей сказать «НЕТ»!

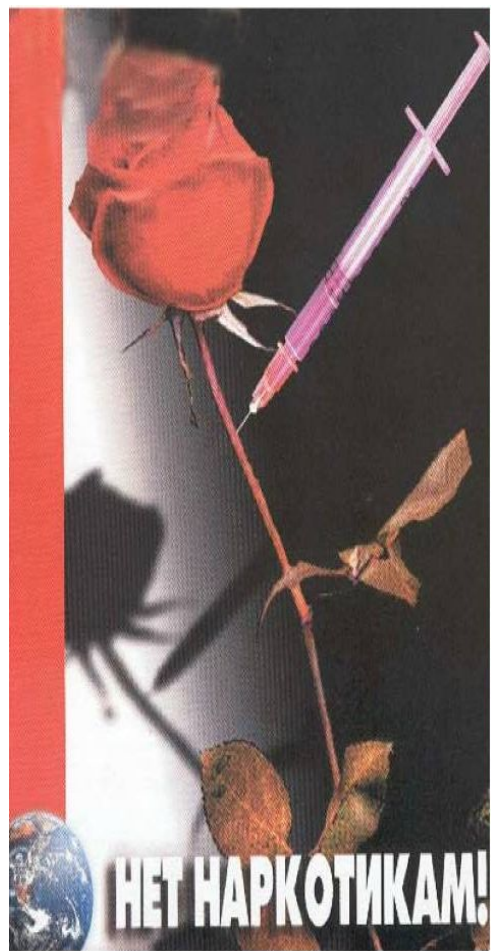


Автор: Новиков Сергей Николаевич, педагог  
дополнительного образования

# Уважаемые родители!

Перед вами путеводитель «Умей сказать «НЕТ!», составленный с целью профилактики наркотизации среди подростков. Вы можете ознакомиться с полезными Интернет-сайтами, где найдете ответы на многие ваши вопросы, связанные с данной проблемой.

# Путеводитель «Умей сказать «НЕТ!»



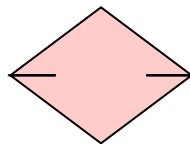
- Открытый диалог
- Виды и влияние наркотиков
- Рекомендации специалистов
- Это должен знать каждый
- Полезное видео
- Полезные сайты
- Это сложное слово «НЕТ!»

# Наркомания – что это?



- **Наркомания** - болезненное влечение или пристрастие к наркотическим веществам, употребляемым различными способами (глотание, вдыхание, внутривенная инъекция) с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль.
- **Наркомания** (от греч. narke – оцепенение и mania – безумие, восторженность) – в медицине болезнь, характеризующаяся патологическим влечением к наркотикам, приводящим к тяжелым нарушениям функций организма; в психологии – потребность употреблении какого-либо лекарственного средства или химических веществ для избежания дискомфорта, возникающего при прекращении употребления, т.е. зависимость от химических веществ; в социологии – вид отклоняющегося поведения.
- **Наркомания** включает две формы зависимости:
- **Психическая зависимость** – состояние организма, характеризующееся патологической потребностью в употреблении какого-либо лекарственного средства или химического вещества для избежания нарушений психики или дискомфорта, возникающих при прекращении употребления вещества, вызвавшего зависимость, но без соматических явлений абстиненции.
- **Физическая зависимость** – состояние, характеризующееся развитием абстиненции при прекращении приема вызвавшего зависимость вещества или после введения его антагонистов.

# Что ты скажешь, если тебе предложат наркотики?



**Если тебе предложат наркотики, поддержишь ли ты компанию? Скажешь ли "Нет, спасибо" и попробуешь остановить тех, кто предложил тебе наркотик? Или ты уже употреблял наркотик?**

Если ты уже знаком с действием наркотиков и не хочешь больше их употреблять, что ты должен сказать, если тебе предложат? Подумай, как сказать "нет". Ты можешь прорепетировать различные ситуации со своими друзьями, чтобы знать, как себя вести, если на тебя будут "давить". Вот некоторые варианты отказа:

- 1. Назови причину. Скажи тем, кто тебе предлагает, почему не хочешь принимать наркотик. "Я знаю, что это опасно для меня".
- 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. Сделай это просто для себя. Ты не должен объяснять всем свои причины. Просто скажи "Нет".
- 4. Имей какое-нибудь дело. Если ты занят, это уже будет причиной отказа от наркотиков. Даже если ты скажешь, что всего-навсего собираешься просто пойти поесть, то это уже возможность избежать ситуации, когда ты находишься "под нажимом".
- 5. Избегай ситуации. Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах они собираются. Старайся быть подальше от этих мест, от этих людей.
- 6. Дружи с теми, кто не употребляет наркотики. Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать этого сами.



# Виды наркотиков и их влияние



*В зависимости от типа наркотического вещества различается и их воздействие на организм. Так, **опий содержащие наркотики** (героин, морфий) – самые сильнодействующие и опасные. Как правило, именно **героин** является причиной смерти от передозировки. И это не считая его пагубного воздействия на все (!) органы человека. **Производные конопли** хоть и считаются «лёгким» наркотиком, но разрушительное воздействие на головной мозг курения марихуаны – научно доказанный факт. К тому же развитие раковых заболеваний мозга и органов дыхания также вполне вероятно*

***Синтетические наркотики** вызывают галлюцинации, радостное возбуждение, прилив бодрости, но опять же после этого следует сильнейший упадок сил, апатия, организм «изнашивается», также страдают все жизненно важные органы. Смертность, например от «экстази», достигает ужасающих размеров среди молодёжи.*

***Психостимуляторы** типа кокаина только на первых порах вызывают эйфорию, как правило, в дальнейшем его употребляют лишь для того, чтобы избавиться от чувства угнетенности, быстро наращивая дозы и частоту приёма, приводя в результате к передозировке и смерти.*

# Рекомендации специалистов

"Словесное дзюдо", помогающее противостоять групповому давлению и критике.

## **Если Вас уговаривают попробовать наркотики:**

1. Выслушайте оппонентов, покажите, что Вы слышите их аргументы, задайте как можно больше вопросов и все равно говорите четкое НЕТ.
2. Не пытайтесь придумать "уважительные" причины и оправдываться. Это только раззадорит группу и вызовет шквал оскорблений.
3. Откажитесь продолжать разговор на эту тему и попробуйте предложить альтернативный вариант.

## **Если Ваше твердое НЕТ вызвало реальную атаку критики:**

1. Не концентрируйтесь на сказанном в Ваш адрес в запале гнева. Основная ошибка - это желание защитить себя от любых несправедливых нападков. Помните, что каждая попытка защитить себя в подобной ситуации будет только разогревать пыл противника.
2. Убедите себя в том, что никто не может оценивать личное достоинство других, можно судить только о делах окружающих. Критика Ваших личных качеств является неправомерной.
3. Помните, что неодобрение не может быть постоянным. Споры - это часть жизни. Если один человек критикует другого, он вовсе не подразумевает его бесполезности.

**Умелое применение этих правил, Ваше четкое и уверенное НЕТ приему наркотиков и ЕСТЬ ИСТИННОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ НЕЗАВИСИМОСТИ И ПОЗИЦИИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА.**

Люди, не боящиеся сказать НЕТ, уверенные в себе, ценятся обществом значительно больше.



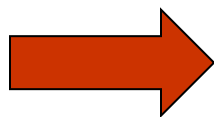
# Это должен знать каждый!



Симптомы наркотического опьянения.

Самые распространенные мифы  
наркоманов

Юридическая ответственность



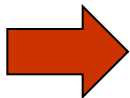


# Общие признаки употребления наркотиков

**Внешние признаки:** - бледность кожи;  
- расширенные или суженные зрачки;  
- покрасневшие или мутные глаза; - замедленная речь;  
- плохая координация движений

**Поведенческие признаки:** увеличивающееся безразличие к происходящему рядом; уходы из дома и прогулы в школе; трудность в сосредоточении, ухудшение памяти; неадекватная реакция на критику; частая и неожиданная смена настроения; необычные просьбы дать денег; пропажа из дома ценностей, одежды и др. вещей; частые необъяснимые телефонные звонки; появление новых подозрительных друзей; потеря аппетита, похудение, иногда чрезмерно

**Признаки – улики:** следы от уколов, порезы, синяки; свёрнутые в трубочку бумажки, маленькие ложечки, капсулы, бутылки, пузырьки.



# Самые распространенные мифы наркоманов

- **Чем оправдывают употребление наркотиков люди, принимающие их? Каковы самые распространенные мифы наркоманов? Что общего у наркомании и шизофрении? Зачем наркоману друзья? Существуют ли «легкие» наркотики?**

Миф первый: наркоманы избраны самой судьбой.  
Только им открыт неведомый мир истины.

Миф второй: Наркотики помогают общению: сближают людей.

Миф третий: Наркотики помогают позитивному настроению.

Миф четвертый: Марихуана – это легкий наркотик.

 Миф пятый: Водка без пива деньги на ветер – то же и с наркотиками.

# Юридическая ответственность



- Употребление наркотических веществ без назначения врача не является уголовным преступлением. Человек, занимающийся хранением, распространением наркотических веществ, склоняющий к употреблению других, а также злостно уклоняющийся от лечения по поводу зависимости от них, подлежит уголовной ответственности.
- Согласно статье 230 УК РФ, склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок от двух до пяти лет. При наличии отягчающих обстоятельств (например, угроза насилия или склонение несовершеннолетнего) то же деяние наказывается лишением свободы на срок от трех до восьми лет, а при наступлении тяжких последствий - на срок от шести до двенадцати лет.
- Согласно статье 232 УК РФ, организация или содержание притонов для употребления наркотических средств или психотропных веществ наказывается лишением свободы на срок до четырех лет. Те же деяния, совершенные организованной группой, наказываются лишением свободы на срок от трех до семи лет.
- Кроме того, уголовная ответственность распространяется на такие виды преступлений, как хищение и вымогательство наркотических средств (ст. 229 УК РФ), незаконное выращивание растений, содержащих наркотик (ст. 231 УК РФ), незаконная выдача или подделка рецептов на наркотические средства (с. 233 УК РФ).
- В то же время Уголовный кодекса РФ даже для лиц совершивших преступление, оставляет возможность избежать наказания: "Лицо, добровольно сдавшее наркотические средства или психотропные вещества или активно способствовавшее предотвращению преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств или психотропных веществ, изобличению лиц, их совершивших, обнаружению имущества, добытого преступным путем освобождается от уголовной ответственности за данное преступление. →

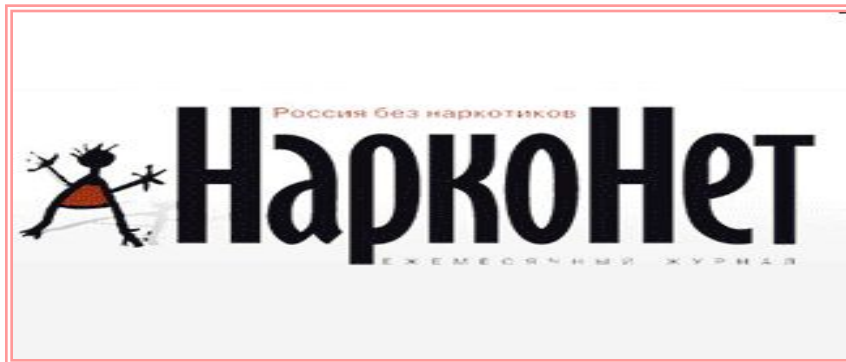
# Полезные сайты



<http://www.narkotiki.ru/index.php>



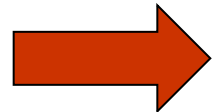
<http://youth.fskn.gov.ru/>



<http://www.narkotiki.ru/>



[http://family.fskn.gov.ru/pages/main/parents\\_childrens/index.shtml](http://family.fskn.gov.ru/pages/main/parents_childrens/index.shtml)





# Полезное видео

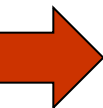


*Необъявленная война*

*Полуфабрикаты смерти*

*Территория безопасности*

*Точка невозврата*



# Игры для вас



[http://family.fskn.gov.ru/pages/main/parents\\_childrens/childrens/4075/index.shtml](http://family.fskn.gov.ru/pages/main/parents_childrens/childrens/4075/index.shtml)

# У тебя есть выбор!

**Твое решение: сказать наркотикам "Да" или "Нет" - во многом повлияет на твою дальнейшую жизнь.**

## ДА!

- Если ты говоришь наркотикам "Да":
- Они разрушат твоё здоровье сейчас или позже. Они повлияют на твои занятия сейчас и на выбор профессии. Ты пропустишь определенные этапы развития и не приобретешь важные навыки. Ты не сможешь получить то образование, к которому стремишься.

## НЕТ!

- Если ты говоришь наркотикам "Нет":  
Тебе может показаться, что ты теряешь друзей, что пропускаешь какой-то "ритуал" взросления, зато ты можешь развить в себе сильное чувство независимости, которое поможет тебе многого добиться в жизни.

Твой выбор сейчас определяет, как сложится вся твоя жизнь. Почему молодые люди употребляют наркотики? Чтобы почувствовать себя взрослым. Просто "попробовать". Чтобы "развлечься, повеселиться". Чтобы выразить свой протест против родителей или других авторитетов. Чтобы "не отстать от компании". Чтобы расслабиться. В результате "давления", "под нажимом". Чтобы "убежать от действительности". "Да все это делают!" Эта фраза является прямым давлением на тебя. Конечно, каждый человек, независимо от возраста, хочет нравиться людям и хочет, чтобы его принимали; пока ты вырастешь, ты подвержен влиянию своих друзей. Влияние может быть и положительным. Друзья могут влиять друг на друга и в совместных занятиях любимым делом, спортом.