**О вреде наркотиков.**

 *Наркомания - страшная болезнь и выра-жается в болезненной зависимости от наркотических средств. Наркотики - это беда для здоровья и жизни человека.*

Абсолютно все специалисты: врачи, социологи, педагоги и т. д. сходятся во мнении, что наркомания наиболее опасна в подростковом возрасте, когда у человека только еще формируется мировоззрение.

 Шансов дожить наркоману до тридцати лет практически нет, даже если до начала своего пагубного пристрастия он отли-чался атлетическим здоровьем.

Принимая наркотик, человек попросту подписывает себе смертный приговор. Наркотик убивает самых сильных, умных и волевых людей. С ним справиться не может никто!

Часто первая доза продается за незна-чительную сумму или же вовсе дается бесплатно. Наркоторговцы могут нарочно заслать своего агента в компанию под-ростков, чтобы «посадить их на иглу». Они полны решимости сделать что угодно, чтобы хотя бы один человек начал принимать или хотя бы раз попробовал эту отраву. Даже первая доза наркотика может оказаться смертельной!

 Употребление наркотических веществ приводит к ярко выраженной физической и психической зависимости. Именно мозг главная мишень наркотических средств. Происходит нарушение действия цен-тральной нервной системы.

 Из-за привыкания наркотик перестает давать наркоману эйфорию и становится просто необходимым для выживания, разрушая здоровье и интеллект, оказывая гибельное воздействие на организм, подрывая жизнедеятельность многочис-ленных органов и систем. Страдают серд-це, волосы, зубы, обмен веществ, что при-водит к полному истощению.

Под воздействием наркотических веществ человек становится замкнутым, грубым, утрачивая родственные, дружеские, куль-турные и моральные ценности. Появля-ется агрессия, нервозность, депрессия, нервный срыв, психоз, паранойя, галлю-цинации, полная дезориентация в пространстве.

В России запрещено хранить наркотики - даже небольшие дозы. Это преследуется по закону. Никогда не прикасайся к наркотикам, не бери их, не клади к себе в карман, нигде не прячь!

 Учти, что наркомания - это болезнь, которая полностью меняет человеческую личность, разрушая ее. Наркоман может дать наркотик на хранение и сам же донести на тебя, чтобы отвести от себя подозрение.

Ни под каким предлогом не пробуй наркотик. Если же ты чувствуешь, что попал в сети наркомании, сразу же посоветуйся с теми из взрослых людей, кому ты доверяешь.

**Ты должен об этом знать!**

***1. Наркотик влияет на психику:***

Твои мысли уже не принадлежат тебе. Твой разум засыпает, слабеет воля. Ты не в состоянии творить и созидать, зато натворить - пожалуйста. Твоё будущее – ограниченность, перспектива – распад, направление движения – вниз.

 ***2.Наркотик порождает проблемы:***

 Тебе не добиться успеха – изменяются цели, мысли о будущем только мешают. В твоем окружении друзья, близкие пере-стают понимать тебя, они развиваются, а ты – нет.

***3.Наркотик сделает тебя зависимым:***

 Вся твоя жизнь будет подчинена ему – ты превратишься в раба. Все самое ценное в твоей жизни будет уничтожено и вытеснено им.

***4.Наркотик разрушает твой организм:***

Многие наркотики просто растворяют мозг. Ты становишься уязвимым для многих болезней – сил на защиту не останется. Внутренние органы быстро стареют. Сердце уже не справляется с обычными нагрузками.

***5.Ты рискуешь навсегда остаться без семьи:***

Вряд ли кто-либо выберет тебя, ведь никому не нужен молодой старик. Рано или поздно тебе самому станет никто не нужен. У тебя никогда не будет здоровых детей. Никто не будет жить рядом с безвольным, опустошенным, больным человеком.

***6.У наркомана часто возникают проблемы с законом:***

Наркоманы плохо понимают, что такое честность и порядочность, тебя могут подставить. Хроническая нехватка денег и разрушение воли могут привести к правонарушениям.

**7.Наркотик укорачивает жизнь:**

За удовольствие надо платить, отдавая самое дорогое и драгоценное - жизнь и здоровье. Опасность заражения СПИДом – неминуемая смерть.

***Природа создала все, чтобы человек был счастлив. Деревья, яркое солнце, чис-тую воду, плодородную почву и нас, людей, сильных, красивых, здоровых, разумных.***

 ***Давайте не будем губить себя наркотиками, скажем им НЕТ!***

  **«Нет наркотикам!»**

 **«Мы за здоровый образ жизни!»**

 **«Я выбираю жизнь!»**

 Министерство культуры Республик Башкортостан городское бюджетное образовательное учреждение

 культуры и искусства

 Октябрьский музыкальный колледж.

 **Памятка для студентов**

 **«О вреде наркотиков!», «Мы за здоровый образ жизни!»**

 Составила: педагог-психолог

 Л.З.Савельева

 **«Как правильно сказать НЕТ! предлагающему тебе наркотик».**

**1** Жесткое «НЕТ!» с повышением тона голоса и решительным отстраняющим жестом.

**2**.Презрительное «НЕТ!», уходя от того, кто предлагает.

**3**.Ответ в форме обвинения: « Ты что мне предлагаешь? Я же сказал нет! Ты что, дурак?!

**4**. Спокойное уверенное «НЕТ» и взгляд прямо в глаза тому, кто предлагает наркотик.

**5**. Сравните твердое и уверенное «НЕТ!» и ответ» Да нет,… Я же сказал, что не хочу…», где «Да нет» воспринимается, скорее, как нерешительное «Да». Вероятнее всего, за неуверенным ответом последует усиление нажима, перед которым подросток может не устоять.

**6**. Полное молчание, которое может сопровождаться мимикой и жестами, не оставляющими сомнений в категоричности отказа. При подобной тактике поведения всякое дальнейшее общение заходит в тупик и предложения прекращаются.

**7**.Можно отказаться, прикрывшись вывеской «болезнь». «Ты что, у меня...Я могу запросто умереть, если приму наркотик».

**5 заповедей «Как не стать наркоманом?»**

1. Прежде чем приобрести порцию зелья, хорошенько подумай. Ведь кроме проблем – ничего хорошего оно тебе не принесет.

2. Если ты все же из любопытства купил эту дрянь, не поленись донести ее до мусорного ведра – там ее место.

3. Не передавай по чьей- либо просьбе кулек или пакетик с сомнительным содержанием, даже своему другу. Чаще всего там окажется наркотик, а ты об этом не знал, все равно отвечать за это придется тебе.

4. Каким бы заманчивым не показалось предложение попробовать наркотики – откажись. Бесплатным бывает лишь сыр в мышеловке.

5. Если, попробовав наркотик, ты не прочь повторить это, не забывай, что за все надо платить. И цену ты ему знаешь. Это жизнь!

**Что помогает противостоять наркотикам?**

 1. Будь в хорошем отношении с окружающими тебя людьми.

 2. Умей противостоять влиянию наркозависимых (в первый раз обычно предлагают бесплатно, помни – это капкан).

 3. Дружи с людьми, ведущими здоровый образ жизни, избегай общества наркоманов.

 4. Знай всю правду о том, к чему приводит употребление наркотиков.

 5. Заботься о своем здоровье, занимайся спортом.

 6. Пусть у тебя будет хобби, увлечения.

 7. Умей просить помощи у взрослых, когда ты попал в трудную ситуацию.

 **Вредным привычкам - НЕТ!!! *Курение, алкоголизм, наркотики***

 ***вредят здоровью, отравляют и губят жизнь!***

 **Не ломай свою судьбу!**

 **Здоровым быть модно!**

 **Мы выбираем жизнь! А ты?**