

Запомни: наркотики могут в два счета разрушить все в твоей жизни, в том числе и уверенность в себе, самостоятельность, независимость, ясность сознания, привлекательную внешность и взаимопонимание с друзьями. А потому - будь тверд и рассудителен, не поддавайся ни на какие уговоры попробовать наркотики. Подумай на досуге над нашими советами, которые апробированы жизнью многих людей.

Хотя может быть и не так легко бывает иногда ответить отказом на предложение приятеля или твоей девушки (парня), имей решимость воздержаться от употребления наркотика.

Имей мужество отказаться, несмотря ни на какие уговоры кого бы то ни было, от соблазна попробовать наркотик.

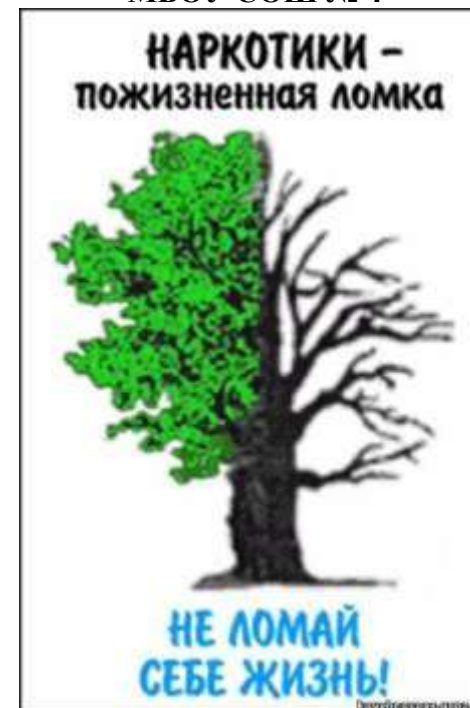
Не заблуждайся, считая наркотик средством быстро повзрослеть. Это - то же самое, что стучать головой об стенку с целью поумнеть. Быть на "ты" с наркотиками еще не значит утвердить себя в глазах окружающих и достичь уверенности в себе. Одурманенный наркотиком молодой человек скорее смешон, чем мужественен. Он напоминает осоловевшего петушка, сорвавшего голос, но изо всех сил старающегося взять высокую ноту. Все рассуждения наркоманов о стимулирующих свойствах наркотиков –

это всего лишь способ скрыть свою беспомощность и зависимость перед этим злом. Принимая наркотики, ты разрушаешь свое желание быть независимым, так как зависимость от наркотиков - самая жестокая зависимость из всех возможных. Будет ли тебе действительно хорошо, если у тебя появятся еще и проблемы, связанные с наркотиком? Не добавляй себе дополнительный груз тяжелых проблем.

**Подумай дважды,
трижды...,
подумай,
как следует!
Твое будущее
зависит
только
от тебя.**

**Буклет подготовила:
Педагог-психолог Ю.А. Чашина**

МБОУ СОШ № 4



**Некоторые советы
подросткам о
наркотиках.**



Возможно, от некоторых сверстников вам приходилось слышать красочные, заманчивые рассказы о действии наркотиков. Может быть вас убеждали, что это замечательно, захватывающе, свидетельствует о мужестве, равенстве с взрослыми. Процедура употребления наркотиков при этом описывается как веселое, полное радости и сопровождаемое комическими сценками мероприятие. Понятно, это очень интересно, тем более что запрещено.

И все же не спешите принимать на веру веселые рассказы. Подумайте о том, почему радио, телевидение, газеты и журналы стали все чаще обращаться к теме опасности наркомании? Ведь просто так ничего не происходит. А разве родители и педагоги не говорили вам о трагедии наркоманов? Если нет, спросите их сами. Вы читали о наркомании в газетах, журналах, видели телевизионные передачи? Ну и как? Разве вам не было жутковато при виде наркоманов в состоянии «ломки» или детей-уродов рожденных наркоманами? Если да, то вы действительно представляете сложность и опасность явления. В таком случае следует выработать собственную позицию в отношении наркотиков.

Прежде всего ответить себе на следующие вопросы:

-Хочу ли я стать уважаемым, авторитетным человеком и полноценной личностью?

-Каким путем я могу этого достичь?

-Какое влияние наркотики могут оказать на формирование моей личности и социального статуса?

-Что вообще я люблю и ценю в жизни?

-Что имеет для меня действительную ценность?

- Что мне даст, в конечном счете, употребление наркотиков?

Ответы на эти вопросы помогут принять вам правильное решение. Неплохо при этом учесть и другие моменты. Например, что наши эмоции хороши лишь в сочетании с нашим рассудком. Действительно, разве можно сравнить, например, чувства и наслаждения, получаемые от истинной любви, которая делает нашу жизнь интересной и осмысленной, с ощущениями от наркотиков. Это все равно, что сравнивать реальную жизнь с миражом или сном.

Запомните: наркотики могут в два счета разрушить все в вашей жизни, в том числе и уверенность в себе, самостоятельность, независимость, ясность сознания, привлекательную внешность и взаимопонимание с друзьями. А потому – будьте твердыми и рассудительными, не поддавайтесь ни на какие уговоры попробовать наркотики. Имейте мужество отказаться, несмотря ни на какие уговоры кого бы то ни было, от соблазна попробовать наркотик. Не заблуждайтесь, считая наркотик средством быстро повзрослеть. Быть с наркотиками на «ты» еще не значит утвердить себя в глазах окружающих и достичь уверенности в себе. Одурманенный наркотиком молодой человек скорее смешон, чем мужественен. От употребления наркотиков проблемы ни решаются, а только появляются новые. Многие наркоманы имеют огромное желание покончить с зависимостью от наркотиков, однако не могут отказаться от их употребления, т.к. испытывают невыносимые муки, не употребив очередную дозу.

Принимая наркотики, вы разрушаете свое желание быть независимым, так как зависимость от наркотиков – самая жестокая зависимость из всех возможных.

Восемь способов сказать «НЕТ!!!»

1.Говори: «Нет, спасибо».

2.Объясни причину отказа.

3. Повтори несколько раз свой отказ («заезженная пластинка»).

4. Уйди.

5.Смени тему разговора.

6.Избегай критических ситуаций (порой предвидя их). *Тебе знакомы места, где пробуют наркотики, ведут себя недостойно. Лучше не ходи туда, избегай таких мест.*

7.Используй так называемый «холодный душ».

– Ты чего вчера сбегал, побоялся выпить, покурить? Пойдем сегодня, попробуешь. Не обращая на него внимания, игнорируй его, уходи.

8.Сила в коллективе и в друзьях.

Дружи и встречайся с теми, кто тебя понимает, кто поможет тебе в трудный момент, кто придет к тебе на помощь и поддержит тебя.

Правда ли, что можно сказать наркотикам НЕТ?

- Да, но только один раз. . . В первый!!!

- Правда ли, что «лёгкие» наркотики менее вредны ?

- Нет, все наркотические вещества одинаково опасны!!!

- Ну, подумаешь, попробую разок...

- Все(!) наркотические вещества вызывают зависимость даже после однократного применения!!!

**Сумей вовремя
Остановиться,
СПАСИ СВОЮ
ЖИЗНЬ!!!**