*Безопасность*

**Наркотики: не впускайте их в свою жизнь!**

Прокуратура предупреждает: в Алтайском крае сложилась тревожная ситуация по употреблению и распространению наркотических средств подростками и молодежью. Наркотики могут предложить в школе, колледже, на улице, на дискотеке и в других местах.

Всё чаще дети в погоне за лёгкой наживой становятся «закладчиками» и распространяют наркотики.

Напоминаем, что за потребление или склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ, приобретение, хранение, перевозку, изготовление и распространение предусмотрена административная и уголовная ответственность.

Предлагаем ознакомиться с материалами, которые помогут разобраться: почему наркотикам не место в нашей жизни.

**ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ?**

Чаше всего это происходит в компании друзей. Спровоцировать первое употребление может многое: чувство любопытства; желание не показываться остальным «белой вороной»; неумение сказать «Нет»; присутствие в жизни серьезных проблем; «назло» кому-то или попытка повлиять на другого человека; просто плохое настроение или обыкновенная скука.

По незнанию человек уверен в том, что попробовать один раз – не страшно. К сожалению, весь этот грозный наркобизнес построен на том, что первый раз никогда не бывает последним.

Пробуя наркотик, переходя через психологический барьер, человек одновременно переступает через физиологические (на уровне тела) и юридические, и нравственные барьеры. Каждый впервые употребляющий уверен в том, что «со мной всё иначе, всё под контролем». Эта уверенность только от неопытности, которой затем, зачастую, пользуются другие.

**КАКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ МОГУТ БЫТЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ?**

Самое главное – невозможность в дальнейшем жить без наркотика:

- появляется зависимость на уровне биологии и психики. Большое количество биологических процессов в человеческом теле начинает происходить извращенно;

- человек не контролирует себя как раньше, это делают за него люди, которые поставляют наркотики;

- разрушается нервная система, печень, почки, изнашивается сердечная мышца, срок жизни сокращается;

- приём наркотиков инъекционно сопровождают неизлечимые болезни: СПИД, гепатиты;

- человек, употребляющий наркотики, неизбежно «влезает» в криминал;

- растут требуемое количество наркотиков и расходы на их потребление;

- исчезают друзья, остаются собратья по несчастью, которые в любой момент, за дозу могут «кинуть» или подставить тебя;

- отношения с родственниками быстро превращаются в кризис, так как наркозависимый приносит близким людям только страдания;

- жизненные перспективы: хорошая работа, учёба, карьера, собственная семья и многое другое становятся иллюзорной, недостижимой мечтой;

- дети у наркозависимых, если и рождаются, то часто с серьёзными отклонениями в здоровье, уродствами, психическими расстройствами;

- депрессия – основное состояние души; исчезает только после принятия очередной дозы наркотика;

- среди наркозависимых высок процент самоубийств. Не редки случаи, когда даже во время первой пробы, человек погибает от остановки дыхания или остановки сердца. В других случаях может развиться паралич, нарушается способность говорить. Есть наркотики, после даже однократного приёма которых может возникнуть психическое заболевание или психический дефект.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В КОМПАНИЮ, ГДЕ УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ?**

В такой компании ты неизбежно сталкиваешься с предложениями «попробовать». По-другому не бывает. Вопрос во времени, раньше или позже. Так бывает всегда.

В компании опасность по отношению к наркотику притупляется. Ты всегда рискуешь.

Лучший выход из этого, если тебя не очаровывают описанные выше перспективы – уйти и найти себе более подходящий круг общения.

«Будь Собой, уважай Себя». Но если ты находишься в такой компании – ты на «краю пропасти».

**НАРКОМАНОМ МОЖЕТ СТАТЬ ЛЮБОЙ ИЛИ ЭТО ЗАВИСИТ ОТ ТОГО КАКОВ ЧЕЛОВЕК?**

Любой человек, допускающий наркотики в свою жизнь, рискует стать наркоманом, хотя каждый в начале пути уверен, что это может быть с любым другим, только не с ним.

**ПОЧЕМУ ИМЕННО ПОДРОСТКИ И МОЛОДЫЕ ЛЮДИ  НАИБОЛЕЕ ЧАСТО СТАНОВЯТСЯ  НАРКОЗАВИСИМЫМИ?**

Именно в подростковом и молодом возрасте человек хочет обрести свою индивидуальность, отличаться от других, «пробовать в жизни все», освободиться от контроля и опеки взрослых, жить так, как хочется самому, устанавливать свои нормы и правила.

**КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ ПРОБЛЕМ С НАРКОТИКАМИ?**

Во-первых, сделать для себя недопустимой саму мысль о возможности когда-либо «попробовать».

Во-вторых, ***нужно научиться говорить «НЕТ!!!»*** и себе и другим, когда речь идёт о наркотиках.

В-третьих, избегать компании и места, где употребляют наркотики. Выбирать себе круг общения, в котором нет места наркотикам.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТВОЙ ДРУГ НАЧИНАЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ?**

***Первый вариант*** – повлиять на то, что происходит самому или вместе с другими своими друзьями. Самый важный принцип – сделать так, чтобы не оттолкнуть от себя друга. Для спасения друга используй все свои знания, информацию данной памятки и любые другие доводы, которые сочтешь весомыми.

***Второй вариант*** – если понимаешь, что ситуация вышла из-под контроля, поделись информацией со своими или его родителями, или теми взрослыми, кому ты доверяешь.

Это смелый, но не простой поступок. Сначала, наверное, будет честно и правильно сообщить ему о своем решении и причинах, по которым ты решился на этот Поступок. Приготовься к атаке, реакция может быть любой (обвинение, агрессия и реакция-манипуляция). Люди, принимающие наркотики, становятся патологически лживыми, изворотливыми, сыграют любую роль с правдоподобностью профессионала.

Вначале оцени, способен ли ты противостоять почти профессиональному натиску в ответ. Если не уверен, поговори об этом со своими родителями. Всё равно ведь нужно что-то делать, иначе твоему другу придётся плохо.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ДРУГ УЖЕ СТАЛ НАРКОМАНОМ?**

Очень высока вероятность того, что ты не сможешь ничего изменить в его жизни;

- высока вероятность и того, что он втянет и тебя в потребление наркотиков;

- если ты хочешь помочь другу — изложи ему своё личное отношение к наркотикам и тому, что с ним происходит. Не спорь и не поддерживай с ним дискуссию, пытаться что-то доказать бесполезно;

- обозначь свою готовность помочь ему справиться с бедой;

- никогда не содействуй в поиске денег, чем бы он не объяснял нужду в них;

- не решай за него проблемы, возникающие из-за приёма наркотиков, помогай только тогда, когда видишь активные действия для того, чтобы изменить свою жизнь, будь тверд и последователен.

Собери для него информацию о том, какие медицинские организации в твоем населенном пункте занимаются этим вопросом. Знай, что лечение разрешено только государственным учреждениям здравоохранения. Доверяй только профессионалам от медицины.

**ВОЗМОЖНО ЛИ ПОЛНОЕ ИЗЛЕЧЕНИЕ ОТ НАРКОМАНИИ?**

Всё зависит от желания жить по-другому. Чудодейственных методов, лекарств и операций, которые могут решить проблему вместо самого человека, не существует. Но без профессиональной помощи избавиться от наркотической зависимости весьма проблематично. У любого есть шанс. Но чтобы его использовать, нужно быть готовым к длительному труду.

**ПОЧЕМУ КОНОПЛЯ СЧИТАЕТСЯ НАРКОТИКОМ?**

Существует большое количество названий этого наркотика: гашиш, анаша, марихуана, план, «травка» и другие. Некоторые считают, что это не наркотики, и возможным «побаловаться травкой», утверждая, что это гораздо безвреднее, чем табак. Это заблуждение.

Марихуана в 5 раз вреднее табака, от неё развивается зависимость с далеко идущими последствиями, которые себя проявляют не сразу. Ломки нет, но синдром отмены есть, просто он другой и проявляет себя не в теле, а в психике человека.

Научный факт – марихуана непредсказуемый наркотик. Непредсказуемость в том, что может очень по-разному действовать на разных людей и в том, что даже если курить редко, могут появиться психические расстройства.

*//Использованы материалы, предоставленный антинаркотической комиссией г. Белокуриха*