По данным Всемирной Организации Здравоохранения у 30-50% подростков психическая зависимость развивается уже после первого приема наркотика. Следовательно, практически половина подростков превращается в наркоманов уже после первого "знакомства" с наркотическим веществом. Отсюда следует самый главный вывод - **никогда, ни одного раза не пробовать наркотик вообще!**

Для того, чтобы сказать наркотикам «НЕТ» необходимо:

- Располагать знаниями и убеждениями о вреде наркотиков.
- Научиться решать свои проблемы, а не прятаться от них.
- Уметь оказывать помощь другим и при необходимости не стесняться прибегать к ней самому.
- Ценить свою жизнь. Находить себе занятия и увлечения по душе, например, спорт или различные виды творчества, туризм и т.д.
- Быть уверенным в себе. И суметь сказать твердое «НЕТ» на все предложения попробовать наркотики или другие психоактивные вещества, помня, что лучше предотвратить болезнь, чем ее потом лечить!
- Не бояться показаться самостоятельным в выборе решения при отказе от наркотиков.
- Избегать неприятных ситуаций. Стараться быть подальше от тех мест, где собираются наркоманы.
- Необходимо научиться выбирать себе друзей, ведь настоящие друзья никогда не предложат наркотики.

Опыт человечества доказал, что ни запреты, ни свобода потребления наркотиков от наркомании не спасают.

Только сам человек должен не допустить приема наркотиков и **раз и НАВСЕГДА** сказать наркотикам **«НЕТ!».**

Министерство здравоохранения Тульской области

ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации им. Я.С.Стечкина»

Умей сказать

(памятка для молодежи)

г. Тула

Наркомания - это слово у всех на слуху, но что же это такое? Это слово, состоящее из двух слов, в переводе с греческого означает: «narke» - оцепенение, «mania» - страсть, безумие. В соединении эти два состояния представляют опаснейшую болезнь цивилизации.

На протяжении всей своей истории человечество преодолевало бесконечное число стихийных бедствий, кровавых войн, ужасных эпидемий. Но войны начинаются и заканчиваются, наводнения, ураганы и эпидемии, собрав свою страшную жатву, покидают опустошенные селения. Все бедствия, выпавшие на долю человечества, имели свое начало и свой конец, в то время как история страсти к одурманивающим средствам с каменного века и до наших дней не прерывалась ни на день. В мировом масштабе число жертв этого порока, разрушающего судьбы и здоровье населения нашей планеты, больше, чем от всех известных войн и катастроф.

Несмотря на самые современные средства борьбы с наркоманией, число добровольных рабов дурмана, желающих оказаться в искусственном раю, угрожающе растет.

Почему люди употребляют наркотики? Причины разные. Одни хотят получить необыкновенные, ощущения, о которых наслышаны, испытать "кайф", другие пробуют наркотики, потому что недовольны собой и надеются, что наркотик придаст им сил и уверенности, третьи стремятся не отстать от друзей, казаться взрослыми и самостоятельными, для которых никакие запреты не страшны. Большое значение имеет мода. Употребление спиртного, курение "травки" многим кажется модным шиком, символом "стильной" жизни, возможностью стать похожими на популярных певцов и музыкантов, актеров и других знаменитостей. Но не нужно забывать о другой, мрачной стороне жизни этих "звезд". Вот какими словами завершил свою жизнь, ушедший из жизни лидер группы «Nirvana» Керт Кобейн, адресованными своим фанатам: «Я перестал получать радость от музыки, которую слушаю, и от музыки, которую пишу, а я слушаю и пишу уже так давно. Я не могу передать словами, как же я виноват... Я больше не могу дурачить вас. Никого из вас. Это просто нечестно ни по отношению к вам, ни ко мне. Самое страшное преступление, которое я могу вообразить, это притвориться перед людьми, будто мне нравится то, что я делаю. Я пытался переломить себя и принять все, как должное. Бог свидетель, как я хотел переломить себя, но у меня не хватило на это сил...». А сколько еще знаменитых поп-звезд оказалось в клиниках для алкоголиков и наркоманов, сколько их умерло в возрасте от 20 до 30 лет от последствий употребления алкоголя и наркотиков?

Многие считают, что существуют «легкие» наркотики. А ведь это не так! Употребление, так называемых легких наркотиков - это начало печального пути. Начав с легкого наркотика, человек непременно потянется к более сильному.

Сегодня известно, что продолжительность жизни наркомана составляет всего 10-15 лет. У наркомана, в первую очередь, разрушаются клетки головного мозга, что ведет к ухудшению памяти и вниманию, способности соображать и сосредотачиваться, развиваются неврозы, психопатии и депрессии. В результате поражения нервной системы возникают парезы, параличи, энцефалопатия. Через 1,5-2 года внутривенного приема наркотиков разрушаются сосуды, печень, подавляются защитные силы организма, который не способен противостоять инфекционным заболеваниям, среди которых гепатиты и ВИЧ-инфекция. Страдает половая система, наркоманы не способны к деторождению, но если у них рождаются дети, то, как правило, с умственными и физическими отклонениями. Основными причинами смерти являются сердечно-сосудистая недостаточность, передозировка наркотических средств, самоубийства. Когда человек впервые пробует наркотик, то всегда уверен, что он в любое время может отказаться от него. "Я не стану наркоманом, как другие". Но нельзя заблуждаться, наркоманом может стать каждый, независимо от происхождения, образования, возраста и образа жизни. Беда в том, что, начав употреблять наркотик, человек вскоре попадает в рабскую зависимость от него, так как формируется психическая и физическая зависимость, преодолеть которую самостоятельно невозможно, а лечить очень трудно. Эта зависимость и приводит к тому, что для наркомана жизнь без наркотика становится невозможной.