

«Здоровье выпрашивают себе люди у богов; но то, что в их собственной власти сохранить его, об этом они не задумываются»

Демокрит

Нам угрожает беда. Эта беда — наркомания. Наркомания — болезненное непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, вызывающим нарушение психики, галлюцинации, бред. Различия между наркоманией и токсикоманией с медицинской точки зрения нет: тяжелейшие расстройства психики, разрушение всех органов и систем человеческого организма, преждевременная смерть — вот последствия для здоровья в том и в другом случаях. Чаще всего употребление наркотических препаратов начинается в молодом возрасте, нередко к наркотикам и токсическим веществам приобщаются 10—12-летние дети.



Детская библиотека «Знайка»,
г. Лермонтов,
ул. Ленина 20, т.: 3-12-03
e-mail: biblermdb@yandex.ru
Адрес сайта: <http://lerm-cbs.ru/>

«Умей сказать «НЕТ!»: информационный буклет: 12+/ Муниципальное казённое учреждение города Лермонтова «Централизованная библиотечная система»: Детская библиотека «Знайка» ; составитель О.Н. Ткалич - Лермонтов, 2024.

Муниципальное казённое учреждение
города Лермонтова
«Централизованная библиотечная
система»
Детская библиотека «Знайка»

12+

Умей сказать: «НЕТ!»



г. Лермонтов,
2024 год

Как сказать «НЕТ!»

Ø Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчёт в том, что я делаю.

Ø Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.

Ø Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), то потеряю власть над собой.

Ø Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).

Ø Спасибо, нет. Это не в моём стиле.

Ø Спасибо, нет. Я за здоровый образ жизни.



Самые распространенные мифы о наркотиках

Миф 1. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться. **Факт.** Отказаться можно только один раз — первый. Даже однократное потребление наркотика может привести к зависимости.

Миф 2. Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия. **Факт.** Ощущение кайфа не всегда возникает после первой таблетки или инъекции. Напротив, зачастую первая проба сопровождается тошнотой, рвотой, головокружением и т.д. Более того, эйфория 3-4 дозы быстро исчезает и в дальнейшем наркотики принимают, чтобы снять мучительное, болезненное ощущение — ломку.

Миф 3. Наркотики бывают «лёгкими» и «тяжёлыми». Травка - «лёгкий» наркотик, не вызывающий привыкания. **Факт.** Все наркотики вызывают привыкание. Любой наркотик убивает, это только вопрос времени.

Миф 4. Наркоманами становятся только слабые и безвольные. **Факт.** Зависимость от наркотиков - это заболевание, и, как и любое заболевание, оно не имеет отношения к силе воли.

Миф 5. Лучше бросать постепенно. **Факт.** Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом

пытаться сделать это всю жизнь. Помните, можно снять физическую зависимость, ломки и прочее. Но психологическую – невозможно.



Не разрушай своё здоровье и жизнь!

1. Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.
2. Помни: - неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.
3. Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.
4. Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.
5. Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.
6. Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).