**ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Что такое наркотики?**

Наркотики – это химические вещества растительного или синтетического происхождения, способные вызывать изменение психического состояния, систематическое применение которых приводит к зависимости.

**Что такое наркомания?**

Наркомания – заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества.

В результате употребления наркотиков формируется психическая и физическая зависимость.

     Состояние психической зависимости проявляется в том, что человек с помощью наркотика желает добиться внутреннего равновесия и стремится вновь и вновь испытать действие наркотика. Наркотик, его действие, постепенно замещает собой все обычные для человека положительные эмоции.

Частичная возможность контролировать прием наркотика создает у потребителя иллюзию того, что наркотик еще не влияет на его жизнь, он свободен в своих решениях и сможет прекратить употребление в любой момент.

К тяжелым последствиям можно отнести психозы, развивающиеся в результате длительной интоксикации. По своему течению психозы напоминают шизофрению, плохо поддаются лечению, имеют склонность к затяжному течению.

Физическая зависимость – проявляется в том, что организм не может нормально функционировать без наркотика и в его отсутствие развивается синдром отмены (абстинентный синдром). Он характеризуется физическими и психологическими нарушениями, связанными с тем, что наркотик стал частью обменных процессов организма.

        Действие наркотика связано с тем, что его молекула очень похожа на эндорфины – вещества, естественно вырабатываемые нашим мозгом. Эндорфины не случайно называют «гормонами радости», т.к. они играют важную роль в формировании хорошего настроения, чувства благополучия, спокойствия и уверенности. Особенно много их вырабатывается в моменты душевного подъема, любви, успеха.

При регулярном поступлении наркотика выработка  собственных эндорфинов значительно снижается. У каждого человека в организме есть рецепторы. Это особые участки нервной системы, которые реагируют на эндорфины, а значит, и на наркотики.

 Реакция на первый прием может быть различной – от острого желания повторить прием до отравления и крайне негативных ощущений. Включаясь в обменные процессы, наркотики приводят к быстрому (иногда после одного - двух) приемов возникновению сильнейшей психической и физической зависимости.

**Ты должен знать, что:**

* В подростковом возрасте зависимость может сформи­роваться в результате даже однократного употребления нарко­тического вещества.
* Одно и то же вещество по-разному действует на лю­дей. **«Слабый» наркотик - миф**, и для кого-то он может быть сильнодействующим средством.
* Больные наркоманией появляются из числа тех, кто употребляет наркотики от случая к случаю.
* Систематическое употребление наркотиков есть не причина наркомании, а её следствие, её проявление как заболе­вания, т.е. то состояние, при котором человек уже не может во­левым усилием подавить свое пристрастие к наркотикам

**Каковы последствия употребления наркотиков**

**для организма человека, его здоровье?**

* Огромный риск заражения ВИЧ и гепатитом;
* поражения печени и мозга;
* снижение иммунитета и, как следствие, подверженность инфекционным заболеваниям;
* заболевания вен;
* разрушения зубов из-за нарушения кальциевого обмена;
* импотенция;
* снижение уровня интеллекта.

За искусственный «разгон» организма приходится расплачиваться: после прекращения действия наркотика наблюдается состояние апатии, подавленности, сильной усталости, сонливости. Это состояние может продолжаться несколько дней, так как организму требуется восстановить израсходованные силы, без порции яда человек не способен к продуктивной деятельности. Со временем «подкачка» требуется для выполнения вполне обычной работы.

Употребление приводит к физическому и нервному истощению, ресурсы организма быстро исчерпываются. Сильно страдает нервная система, сердце, печень. Длительное употребление приводит к дистрофии внутренних органов. Наркотики влияют на генетический код и будущее потомство. Истощение психики приводит к тяжелейшим депрессиям, вплоть до самоубийства.

Как правило приобщению к наркотикам предшествует курение и употребление алкоголя. Вначале табак и пиво, вино и водка, а затем- подвыпившего человека, у которого «затуманен» мозг кто- то из компании угощает интересной сигареткой с наркотиком и утверждает «.., смотри, я сильный и здоровый, кури ничего не случится…». А еще через некоторое время «… да попробуй уколись, это еще лучше, чем курить, кайф…». И в итоги зависимость, и конечный результат мучительная смерть.

|  |  |
| --- | --- |
| **Как отказаться от зла?**  **Поверь: Наркотики не бывают «на какое-то время»**  **Если «ДА», то на всю жизнь, короткую и неполноценную.**  **Если «НЕТ», то со временем поймешь, как ты был прав, отказавшись!**  **Тебе пытаются предложить наркотики?** |  |

**5 способов отказаться от наркотиков, 10 причин по которым ты должен отказаться и 20 способов сказать НЕТ наркотикам!**

**5 способов отказаться:**

1. Послать этого человека (лучше сделать это молча).

2. Отказаться, не вступая в переговоры. Повернуться и молча уйти.

3. Не спорить с ним и не читать лекций о вреде наркотиков - это уже бесполезно.

4. Если наркотик тебе предложил друг, то он тебе не друг.

5. Если наркотик предлагают в компании, не сменить ли тебе компанию?

**10 причин по которым ты должен отказаться:**

1. Наркотики не дают человеку мыслить самому за себя.

2. Наркотики толкают людей на кражи и насилия.

3. Наркотики дают фальшивое представление о счастье.

4. Наркотики часто приводят к несчастным случаям.

5. Наркотики разрушают семьи

6. Наркотики уничтожают дружбу.

7. Наркотики приводят к уродству детей

8. Наркотики являются источником многих заболеваний,

9. Наркотики являются препятствием к духовному развитию

10. Наркотики делают человека слабым и безвольным.

**20 способов сказать «НЕТ»:**

1. Не похоже, чтобы мне стало от этого хорошо.

2. Я не собираюсь травить организм.

3. НЕТ, не хочу неприятностей.

4. Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.

5. Мои родители меня убьют.

6. Я таких вещей боюсь.

7. Когда-нибудь в другой раз.

8. Эта дрянь не для меня.

9. НЕТ, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями.

10. Я за витамины!

11. Я и без этого превосходно себя чувствую.

12. НЕТ, спасибо, у меня на это бывает аллергическая реакция.

13. НЕТ, мне понадобятся все мозги, какие есть.

14. НЕТ, спасибо. Это опасно для жизни

15. Ты с ума сошел? Я даже не курю сигареты.

16. НЕТ. Я это пробовал, и мне не понравилось.

17. Мне не хочется умереть молодым.

18. НЕТ, когда-нибудь я могу захотеть иметь здоровую семью.

19. Я хочу быть здоровым.

20. Это мне ничего не дает.

