

## Памятка для подростков

### Тебе могут предложить наркотики!

Это правда. Если еще не предлагали, то это может произойти. При этом тебя будут убеждать, что ты почувствуешь себя хорошо, станешь более общительным, и что "только один раз" не принесет вреда. Это ложь! Даже однократный прием наркотиков нанесет огромный вред здоровью и может убить тебя! Наркотик завладеет тобой и будет разрушать твоё тело и твою душу! Это относится не только к таким наркотикам, как опий или "незаконные" наркотики. Страшно, что наркотики начинают много значить для тех, кто испытывает в них потребность. Выбор за тобой - ты должен сам решить, нужны ли тебе наркотики. На твоё решение может повлиять обстановка дома. Твои родители курят или пьют спиртное? Их пример много значит для тебя? На твоё решение могут повлиять друзья. Будут ли они смеяться над тобой, если ты скажешь наркотикам "Нет"? Или они поддержат тебя, если ты выберешь жизнь без наркотиков? Общество тоже влияет на тебя. Пока ты повзрослеешь, ты увидишь сотни реклам алкоголя, которые будут стараться убедить тебя в его чудесных свойствах. Выбор должен сделать ты! Этот буклет поможет тебе узнать правду о наркотиках, о возможных последствиях их употребления и сделать свой выбор.

### У тебя есть выбор!

Твоё решение: сказать наркотикам "Да" или "Нет" - во многом повлияет на твою дальнейшую жизнь.

#### Если ты говоришь наркотикам "Да":

Они разрушат твоё здоровье сейчас или позже. Они повлияют на твои занятия сейчас и на выбор профессии. Ты пропустишь определенные этапы развития и не приобретешь важные навыки. Ты не сможешь получить то образование, к которому стремишься.

#### Если ты говоришь наркотикам "Нет":

Тебе может показаться, что ты теряешь друзей, что пропускаешь какой-то "ритуал" взросления, зато ты можешь развить в себе сильное чувство независимости, которое поможет тебе многого добиться в жизни. Твой выбор сейчас определяет, как сложится вся твоё жизнь. Почему молодые люди употребляют наркотики? Чтобы почувствовать себя взрослым. Просто "попробовать". Чтобы "развлечься, повеселиться". Чтобы выразить свой протест против родителей или других авторитетов. Чтобы "не отстать от компании". Чтобы расслабиться. В результате "давления", "под нажимом". Чтобы "убежать от действительности". "Да все это делают!" Эта фраза является прямым давлением на тебя. Конечно, каждый человек, независимо

от возраста, хочет нравиться людям и хочет, чтобы его принимали; пока ты взрослеешь, ты подвержен влиянию своих друзей. Влияние может быть и положительным. Друзья могут влиять друг на друга и в совместных занятиях любимым делом, спортом. Такое желание может удерживать от желания попробовать наркотик.

### **Что ты скажешь?**

Если тебе предложат наркотики, поддержишь ли ты компанию? Скажешь ли "Нет, спасибо" и попробуешь остановить тех, кто предложил тебе наркотик? Или ты уже употреблял наркотик? Если ты уже знаком с действием наркотиков и не хочешь больше их употреблять, что ты должен сказать, если тебе предложат? Подумай, как сказать "нет". Ты можешь прорепетировать различные ситуации со своими друзьями, чтобы знать, как себя вести, если на тебя будут "давить".

Вот некоторые варианты отказа:

1. Назови причину. Скажи тем, кто тебе предлагает, почему не хочешь принимать наркотик. "Я знаю, что это опасно для меня". "Я уже пробовал и это мне не понравилось".
2. Будь готов к различным видам давления. Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будь готов уйти, или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.
3. Сделай это просто для себя. Ты не должен объяснять всем свои причины. Просто скажи "Нет".
4. Имей какое-нибудь дело. Если ты занят, это уже будет причиной отказа от наркотиков. Даже если ты скажешь, что всего-навсего собираешься просто пойти поесть, то это уже возможность избежать ситуации, когда ты находишься "под нажимом".
5. Избегай ситуации. Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах они собираются. Старайся быть подальше от этих мест, от этих людей.
6. Дружи с теми, кто не употребляет наркотики. Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать этого сами.