



**Если Вас уговаривают попробовать наркотики:**

- Выслушайте оппонентов, покажите, что Вы слышите их аргументы, задайте как можно больше вопросов и все равно говорите четкое НЕТ.
- Не пытайтесь придумать "уважительные" причины и оправдываться. Это только раззадорит группу и вызовет шквал оскорблений.
- Откажитесь продолжать разговор на эту тему и попробуйте предложить альтернативный вариант.

**Если Ваше твердое НЕТ вызвало реальную атаку критики:**

1. Не концентрируйтесь на сказанном в Ваш адрес в запале гнева. Основная ошибка - это желание защитить себя от любых несправедливых нападков. Помните, что каждая попытка защитить себя в подобной ситуации будет только разогревать пыл противника.
2. Убедите себя в том, что никто не может оценивать личное достоинство других, можно судить только о делах окружающих. Критика Ваших личных качеств является неправомерной.
3. Помните, что неодобрение не может быть постоянным. Споры - это часть жизни. Если один человек критикует другого, он вовсе не подразумевает его бесполезности.

Умелое применение этих правил, Ваше четкое и уверенное НЕТ приему наркотиков и **ЕСТЬ ИСТИННОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ НЕЗАВИСИМОСТИ И ПОЗИЦИИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА.**

Люди, не боящиеся сказать НЕТ, уверенные в себе, ценятся обществом.

Все большее число молодых людей считают, что использование определенных видов наркотиков не приносит особого вреда. Это

неосведомленность и мифы. Природа наркоманий - это тяжелейшие заболевания, формирование и развитие психической и физической зависимости от наркотиков.

**Миф первый.** Попробуй - пробуют все. Это неправда: обследования показывают, что, например, в США меньше чем один из пяти старшеклассников употребляет марихуану. Конечно, и эти цифры вызывают большую тревогу, но ведь более 80% юношей не удалось склонить к употреблению наркотиков. Они уже никогда не будут жертвами наркомании! Чаще всех жертвами ложной аргументации становятся подростки невысоких психологических устоев: конфликтные, склонные к мелкому воровству, лживости, подверженные вспышкам гнева, агрессивности. Такие личности неспособны к целенаправленной деятельности, плохо успевают, отстают в психофизиологическом развитии. Они же впоследствии становятся распространителями наркотиков, что неизбежно, поскольку только таким путем они могут обеспечить себя деньгами на наркотики.

**Миф второй.** Попробуй - вредных последствий не будет. Это ложь. Прежде всего пристрастие к некоторым наркотикам может возникнуть и после одного - двух приемов. Кроме того, существуют индивидуальные различия в чувствительности организма, даже возможна гибель при первой же инъекции. Большой разброс индивидуальной чувствительности характерен, например, для кокаина и его производных ("крэк"), что иногда приводит к летальным исходам из-за сердечной недостаточности. В условиях подпольного кустарного производства наркотиков невозможно избавиться от вредных примесей и точно дозировать вещество. В клинической практике описано множество случаев тяжелых отравлений, вызываемых токсическими примесями в кустарно изготовленных наркотиках.

**Миф третий.** Попробуй - если не понравится, прекратишь прием. Про физическую зависимость ("ломку") вы кое-что слышали. Однако убеждены, что ее можно преодолеть, например, с помощью врачей. Дескать, особых проблем не будет, поскольку человек, обладающий определенной волей (а ты, конечно, волевой!), в состоянии немедленно и бесповоротно бросить принимать наркотики. При этом обычно находится свидетель, который знаком с тем, кто после периода серьезного злоупотребления, проявив волю, прошел через "ломку" и теперь вот уже месяц (два, три) наркотики не употребляет - никаких последствий.

Во-первых, при употреблении любого вида наркотика, и "легкого", и "тяжелого", страдает, прежде всего, воля. Это заметно уже тогда, когда другие изменения личности еще не проявляются. Происходит то, что наркологи называют "энергетическим снижением": ослабляются именно волевые качества личности, снижается или теряется целеустремленность, т.е. человек становится неспособен к продуктивной деятельности, часто прекращает учиться, бросает работу. Во-вторых, ремиссия (особенно при

употреблении таких наркотиков, как героин) непродолжительна. Через определенный период (до нескольких месяцев) больной вновь оказывается охваченным неудержимым стремлением к приему наркотика, и вновь повторяется цикл заболевания с более тяжелыми последствиями. Ремиссия продолжительностью до года отмечается только у очень небольшого числа больных (около 10%), причем у людей зрелого возраста.

**Миф четвертый.** О существовании "безвредных" наркотиков. Безвредных легких наркотиков не существует. Не все наркотики вызывают физическую зависимость, но все они, даже при незначительном употреблении пагубно влияют на личность. Уместно напомнить, что психическая зависимость часто развивается даже в случае употребления таких "легких" наркотиков, как марихуана. В США более 100 000 человек ежегодно обращаются в клиники, пытаясь излечиться от наркотической зависимости - от марихуаны. Употребление марихуаны часто сопровождается ослаблением волевых качеств личности, потерей мотиваций: утрачивается интерес к тому, что происходит в жизни, пропадает желание работать, учиться, человека не волнует, как он выглядит. Распространенный симптом употребления марихуаны - нарушение краткосрочной памяти, внимания, что связано с гибелью нервных клеток в определенных областях мозга. Курение марихуаны ослабляет иммунную систему, и человек становится более восприимчив к инфекциям. Наконец, выявлено, что практически все наркоманы, прибегающие к самым "тяжелым" наркотикам, начинали, пробуя именно марихуану.

**Наркотики - современная форма рабства.**

**НЕТ - твой единственный ответ.**