



В современном мире распространение наркомании и токсикомании приобрело характер эпидемии. По предположительным подсчётам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), жители планеты тратят на наркотики денежных средств больше, чем на питание, одежду, образование и медицинское обслуживание, вместе взятые.

Борьба с наркотиками ведётся во всём мире, в том числе и в нашей стране. В 1998 г. в России был принят Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах», в котором установлен запрет на приём наркотиков без назначения врача. В стране существуют специальные структуры по борьбе с незаконным распространением наркотиков.

В 2010 г. в целях пресечения распространения на территории Российской Федерации наркотических средств и психотропных веществ Указом Президента Российской Федерации была утверждена [Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 г.](#) В этом важном государственном документе выражается обеспокоенность по поводу того, что большие группы детей, подростков и молодёжи оказываются в сфере деятельности наркоторговцев.

ЭТО НАДО ЗНАТЬ!



Это происходит и потому, что люди забывают или не знают, насколько опасна первая проба наркотика. Ещё раз повторим. Наркотик — это возбудитель болезни: попав в организм человека, он запускает необратимый процесс развития наркомании.



Внедрение возбудителя заболевания (наркотика) в организм здорового человека происходит во время первой пробы (приёма) наркотика. Врождённого иммунитета в организме человека против действия наркотика нет. Первое употребление наркотика приводит к появлению влечения к наркотическому опьянению. Начинается скрытый период болезни, человек уже болен.



Специалисты-наркологи выделяют три стадии развития болезни.



Первая стадия. Спустя какое-то время после приёма наркотика, иногда уже после одно- или двукратного введения его в организм, развивается психическая зависимость. Характерным признаком появления психической зависимости является употребление вещества в одиночку, когда наркотик принимают не за компанию, а для удовлетворения индивидуальной потребности получить удовольствие.



Вторая стадия. Помимо психической зависимости, формируется также и физическая зависимость, которая проявляется в возникновении различных расстройств (ломка). На этой стадии существенно повышается восприимчивость (толерантность) к веществу. Нарастают признаки ухудшения общего состояния здоровья, физического и психического, снижаются возможности человека к нормальной жизнедеятельности. Потребляемый наркотик постепенно утрачивает своё эйфорическое (повышающее настроение) действие и становится лишь средством избавления от тягостного или неприятного состояния.



Третья стадия. Наступают психическая и физическая деградация (вырождение), тяжёлые и необратимые изменения в организме, человек становится инвалидом. Отсутствие желаемого эффекта от введения привычной дозы вещества часто приводит к передозировке и гибели.

Таким образом, наркомания как заболевание начинает развиваться с первой пробы наркотика. А дальше с различной скоростью у разных людей идёт развитие практически неизлечимой болезни. Профилактика наркомании должна стать главной составляющей индивидуальной системы здорового образа жизни и должна быть направлена на формирование твёрдой жизненной установки: в любой ситуации не допустить первой пробы наркотика.



Опыт показывает, что в подростковом возрасте желание попробовать наркотик возникает только в компании сверстников. Это может произойти на улице, на дискотеке, на концерте популярной музыкальной группы, когда хочется быть как все, весёлым, раскованным, забыть обо всех проблемах. Вот в такой обстановке и может возникнуть желание попробовать наркотик.

Для тех, кто твёрдо решил не попадать в зависимость от наркотиков, а хочет вести здоровый образ жизни, нужно следовать четырём правилам «Нет наркотикам».



Первое правило. Постоянно вырабатывать в себе твёрдое «Нет!» любым психоактивным веществам (наркотическим и токсикоманическим средствам), в любой дозе, какой бы малой она ни была, в любой обстановке, в любой компании. Всегда только «Нет!».



Второе правило. Постоянное формирование умения получать удовольствие при полезной ежедневной деятельности (хорошая учёба, занятия спортом, активный отдых на природе), а

значит, твёрдое «Нет!» безделью, скучной и неинтересной жизни, праздному времяпрепровождению.

Для этого можно взять за правило каждый день ставить себе задачу: «Я сегодня сделаю два полезных дела, которые мне делать не хочется. Но я их сделаю, сделаю до конца и хорошо». Такая ежедневная установка для себя поможет вам формировать силу воли и избавит от скуки и безделья. Итак, «Нет!» безделью.



Третье правило. В вашей жизни большое значение приобретает умение выбирать себе друзей и товарищей среди сверстников. Третье «Нет!» тем сверстникам и той компании, где приём наркотиков — дело обыденное. Для этого вам, возможно, придётся побороть свою стеснительность. Вы должны уважать своё мнение и не поддаваться влиянию окружающих сверстников, которые предлагают попробовать наркотик. «Нет!» компании, где употребляют наркотик.



Четвёртое правило. Четвёртое «Нет!» своей стеснительности и нерешительности, когда предлагают попробовать наркотик. Жизнь дороже! Трагедия наркоманов заключается в том, что они добровольно попали в рабскую зависимость от химических веществ. Добровольно пошли по пути лишения себя всех человеческих качеств.

Дорогая молодёжь, перед вами жизнь поставила сложную задачу:

уберечь себя от наркомании.

Жизнь не даёт вам скидки на ваш возраст, на то, что у вас ещё мал жизненный опыт. Каждому из вас придётся сделать выбор, по какому пути идти. По пути получения удовольствий от каждодневной упорной работы по совершенствованию своих духовных и физических качеств, по пути укрепления своего здоровья и создания условий для благополучной жизни или по ложному пути получения удовольствий от приёма психоактивных веществ, а значит, по пути уничтожения своего здоровья и своего будущего благополучия.

Надеемся, что вы сделаете правильный выбор

и найдёте себе занятия, которые будете делать с удовольствием без всяких наркотиков.

Активный отдых на природе, занятия физической культурой и спортом, расширение своих знаний об окружающем мире — лучшее средство профилактики наркомании.



Проверьте себя

- Чем опасна наркомания для человека и общества?
- С какого момента начинается развитие заболевания наркоманией?
- Какие выделяют стадии развития наркомании?
- Почему каждому человеку необходимо вырабатывать у себя твёрдое убеждение против попытки попробовать наркотик?



После уроков

Выпишите в дневник безопасности четыре правила «Нет наркотикам!». Добавьте к ним ваши собственные наблюдения. Постарайтесь всегда следовать этим четырём правилам.

Правда и мифы о наркотиках

МИФ

Наркотики раскрашивают краски серые будни, приносят в жизнь что-то новое, необычное.

ПРАВДА

Однако это только в самом начале и очень мгновенно.... Чем дальше, тем больше жизнь перестает быть радужной картинкой. Начинаются проблемы – где взять денег, чтобы купить очередную дозу. Веселье и новизна ощущений исчезают. Приходит, озлобленность, агрессия, депрессия....

**НАРКОТИКИ - это уже не круто.
Сегодня модно
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**



Правда и мифы о наркотиках

МИФ

Наркотики помогают справиться человеку с жизненными проблемами, конфликтами с родителями, пустотой, неуверенностью в себе и в завтрашнем дне.

ПРАВДА

Человек вместо того, чтобы решать сложные вопросы, устраняется от них, позволяя событиям развиваться самостоятельно. А в реальности еще и другие проблемы присоединяются – это как снежный ком, все к одному.... Таким образом, проблемы только усугубляются.

**НАРКОТИКИ - это уже не круто.
Сегодня модно
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**



Правда и мифы о наркотиках

МИФ

Существуют «легкие» наркотики и они совершенно безопасны.

ПРАВДА

Наркологи не разделяют наркотики по степени легкости. Тяжелые последствия для человеческого организма вызывает любое наркотическое вещество, все дело во времени. Любой наркотик вызывает привыкание и делает человека своим рабом. К тому же **срок за хранение и распространение любых наркотических средств одинаковый.**

**НАРКОТИКИ - это уже не круто.
Сегодня модно
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**

