Ты можешь и должен противостоять наркомании,
даже если тебе трудно в это поверить!

**Как ты можешь ей противостоять?**

1. Обрети уверенность в том, что тебе лично наркотики не нужны!
2. Найди здравые объяснения своей уверенности!
3. Будь готов привести свои объяснения любому, кто заведет с тобой разговор о наркотиках.
4. Твои слова должны быть сильнее любых доводов, расхваливающих употребление наркотиков.
5. Не будь безразличным к тому, кого пытаются уговорить, объясни ему почему ты не хочешь употреблять наркотики.
6. Не осуждай тех, кто "подсел", лучше подумай как помочь; если очень захочешь, то решение придет.
7. Будь серьезен. Не заигрывай с теми, кто продает и употребляет наркотики: первые - ради наживы, вторые - ради "дозы" пойдут на все.
8. Найди друзей, которые могут также, как и ты, быть против наркотиков.
9. Не пытайся обманывать самого себя. Найди в мире, в людях, в себе, что-то прекрасное и открой это другим!

**Менять себя?**

Иногда ты чувствуешь, что в этой жизни нелегко найти подлинные радость и счастье. И тут возникает желание заменить их чем-нибудь по-проще, по-доступнее. Но долгожданные перемены к лучшему от этого не приходят. Быстро понимаешь, что это обман.
Как же начать жить здоровой, полноценной жизнью, полной захватывающих опытов естественной радости? Часто мы ищем лучшее совсем не там, где оно ждет нас, что в поисках легкого пути мы незаметно для себя все больше и больше отдаляемся от него. Бывает так, что необходимо во многом изменить себя, свой образ жизни и даже образ мышления, вырабатывая в себе новые качества, отказываясь от старых привычек - ради нового, большего и лучшего отказываясь от старого и отжившего. Для этого придется прилагать конкретные усилия; наивно надеяться, что все изменится само по себе, или кто-нибудь другой изменит все вместо нас.
Помогут реальные действия, а не пустые слова. Изменить себя не так уж просто, и чем старше человек, чем "дороже" ему его старые привычки, тем сложнее ему менять себя.

Чтобы измениться, нужно побороть следующее:

1. силу привычки
2. Боязнь неудобств, которые могут возникнуть, если изменится образ жизни
3. Неуверенность в успехе
4. Мысли, отвлекающие вас от истинной цели

Бросив наркотики, человек сможет не только изменить себя, но и помочь своей семье и всем людям, с которыми он будет сталкиваться в повседневной жизни. Положительные стремления одного человека могут оказать такое сильное влияние, что он будет способен изменить всю страну. Неся людям добро и любовь, Вы станете источником вдохновения, который укрепит и ободрит каждого на сложном пути изменения своей личности.

**Жизнь прекрасна! Не потрать ее напрасно!**


**Почему?**

Есть 3 наиболее распространенных причины, приводящих к употреблению наркотиков:

1. От скуки (из любопытства)
2. За компанию
3. Уйти от реальности и проблем

Но конечной причиной употребления наркотиков является непонимание огромной ценности человеческой жизни.

Нежелание прилагать усилия для достижения желаемого результата в жизни приводит к ложному чувству, что помочь может только наркотик.

**Ложь - религия наркомании.
Не попадись!**

**Что в итоге ?**

1. Наркомания - это болезнь, которая вызвана повторяющимся употреблением наркотических веществ.
2. Наркомания наиболее опасна для юных и молодых. Быстро развиваясь, она приводит к духовной деградации и полному физическому истощению организма:
3. Долговременное употребление разрушает все внутренние органы, иммунную систему и психику, делая употребляющего наркотики инвалидом на всю жизнь.
4. Молодой человек становится не способным позаботиться о себе и произвести на свет здоровое потомство, часто - даже если пройдет курс лечения.
5. Табак и алкоголь - тоже наркотики.
6. Наркоман - раб наркотика; ради него он пойдет на любую низость и преступление, что рано или поздно приведет его к смерти.
7. Даже одного приема достаточно, чтобы стать "зависимым".

**Оказаться от наркотика можно
только один раз - ПЕРВЫЙ.**

Как отказаться ?

Чтобы быстрее приучить к наркотикам, торговцы часто дают первые одну-две дозы бесплатно, но давно известно, что бесплатный сыр только в мышеловке!
Умение отказаться - очень ценно, но оно эффективно, только если человек по-настоящему хочет сказать "нет".

**Тактика отказа:**

1. Вежливо отказаться:
*"Хочешь попробовать?" - "Нет, спасибо"*
2. Объяснить причину отказа:
*"Почему не хочешь" - "Не могу, сдаю анализы (болею…)"*
3. Сменить тему:
*"Давай покайфуем?" - "А ты слышал, что?…"*
4. Надавить со своей стороны:
*"Если бы ты был крутым, ты бы попробовал."
- "Если бы ты был крутым, то перестал бы ребячиться".*
5. Не проявлять интереса:
*Тебе предлагают наркотик - Не обращай внимание, пройди мимо.*
6. Избегать ситуации:
*Избегать мест, где на тебя могут оказать давление.*
7. Сила в числе:
*Если приходиться посещать такие места - иди вместе с теми, кто тоже не употребляет наркотики.*

Имей в виду, что:

Склонение к употреблению наркотиков, по **статье 230 Уголовного кодекса РФ**, преследуется лишением свободы на срок от 3-х до 12-ти лет.

**Десять хороших причин
сказать “НЕТ” наркотикам**

И жизнь, и кошелек!
Вырваться из их тисков нелегко, это связано со многими страданиями. В книге "Наркотики в Америке" сказано: "На диком западе бандиты наставляли на жертву пистолет со словами: „Жизнь или кошелек!" Торговля наркотиками страшнее тех банди-тов: она отбирает у человека и то и другое".

Наркотики дают фальшивое представление о счастье.

 Наркотики не дают человеку мыслить за самого себя.

Наркотики часто приводят к несчастным случаям.

Наркотики уничтожают дружбу.

Наркотики делают человека слабым и безвольным.

Наркотики толкают людей на кражи и насилие.

Наркотики являются источником многих заболеваний.

Наркотики разрушают семьи.

Наркотики приводят к уродствам детей.

Наркотики являются препятствием на пути к духовному развитию.

**Для семьи:**

***Какие подростки особенно уязвимы?***

а. Те, кто хочет показать свою независимость и любит рисковать.
б. Те, кого мало интересует учеба и духовные цели.
в. Те, кто противопоставляет себя обществу.
г. Те, у кого нет ясного представления о добре и зле.
д. Те, кому недостает родительской заботы, и кого друзья уговаривают попробовать наркотики.

Исследования показали, что близкие, теплые отношения между родителями и детьми-подростками - лучшая защита от наркотиков.

 *Источник: документ ООН "World Drug Report"*

***Как защитить своих детей?***

а. Развивайте с ними близкие отношения и старайтесь достичь взаимопонимания.
б. Формируйте у детей ясные представления о добре и зле.
в. Помогайте им ставить перед собой конкретные цели.
г. Дайте им почувствовать себя частью дружной семьи.
д. Рассказывайте им о вреде наркотиков.

Дети должны ясно понимать, почему нужно сказать наркотикам "нет".

***Как можно помочь?***

1.Больше говорите друг с другом
2. Слушайте их
3. Расскажите им о себе
4. Поставьте себя на их место
5. Будьте с ними
6. Будьте тверды и последовательны
7. Делайте что-нибудь вместе
8. Будьте друзьями их друзей
9. Помните, что ваш ребенок уникален
10.Будьте примером.

***Что нужно знать взрослым?***

 Не существует ни тяжелых, ни легких наркотиков. Все зависит от того, в каких условиях они используются.

1. Даже если вы найдете того, кто снабжает вашего ребенка наркотиками, этого недостаточно, чтобы уберечь его от этой проблемы.
2. Профилактика лучше, чем лечение.
3. К счастью, большинство детей сегодня не принимает наркотики, но в наши дни ваш ребенок может столкнуться с ними в любой момент. Дети и подростки узнают о наркотиках даже раньше, чем вы этого ожидаете: из средств массовой информации, от друзей, и т.д. Вам надо быть во все оружии, чтобы предотвратить возможную беду.
4. Только поняв причины и доверительно поговорив с ребенком, вы можете повлиять на его решение не пробовать наркотики или поможете остановиться, если обнаружите, что он уже экспериментировал с ними.
5. Следите за речью ребенка! В ней могут появиться жаргонные выражения типа:
- "черные" (наркотические вещества, содержащиеся в маке)
- "дурь", "план", "косяк" (применяются относительно конопляной группы)
6. Наркотическое вещество ЛСД распространяется путем нанесения слоя на обратную сторону почтовой марки. Очень странно, если ребенок, ранее не увлекавшийся филателией, начинает вдруг проявлять к маркам повышенный интерес.
7. Помните, что если вы будете сохранять бдительность, то проблема наркотика может оказаться разрешимой.

***Послание родителям от ребенка.***

Это обращение к родителям написано неизвестным автором. Думается, что если бы нынешние наркоманы смогли написать такое, когда им было по 10 лет, а родители постарались бы прислушаться к нему, их жизнь была бы намного легче. Возможно, жизнь сложилась бы совершенно иначе и их миновали бы ужасы нынешнего, тяжкого и страшного существования …

Послание родителям от трудного ребенка.

Дорогие мои родители!

1. Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что необязательно давать мне все, что я требую. Я просто испытываю вас.
2. Не бойтесь быть твердым со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволит мне легче определить свое место.
3. Не будьте не последовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.
4. Не полагайтесь на применение силы в отношениях со мной. Это приручит меня к тому, что считаться нужно только с силой. Я откликнусь с большой готовностью на ваши инициативы.
5. Не давайте обещаний, которых вы не способны выполнить, это может поколебать мою веру в вас.
6. Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-либо только затем, чтобы просто расстроить вас. Иначе я попытаюсь достичь еще больших "побед".
7. Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю "Я вас ненавижу". На самом деле это не так. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.
8. Не заставляйте меня ощущать младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став "плаксой" и "нытиком".
9. Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать для себя сам, иначе у меня войдет в привычку использовать вас в качестве прислуги.
10. Не обращайте внимание на мои "дурные привычки" Это меня портит.
11. Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращу гораздо больше внимания на ваше замечание, если вы скажите мне все спокойно с глазу на глаз.
12. Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание действовать с вами заодно пропадает. Будет нормально, если вы примите определенные шаги позднее.
13. Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я понимаю, что такое хорошо и что такое плохо.
14. Не заставляйте меня чувствовать, что мои проступки всегда непоправимы. Я должен научиться, совершив ошибку, не ощущать, что я ни на что не годен.
15. Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.
16. Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.
17. Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Когда я запуган, я легко превращаюсь в лжеца.
18. Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом я познаю мир. Пожалуйста смиритесь с этим.
19. Не защищайте меня от последствий моих ошибок. Я учусь на собственном опыте.
20. Не обращайте слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне так много внимания.
21. Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, вы увидите, что я перестану задавать вам вопросы вообще и будут искать информацию где-то на стороне.
22. Не отвечайте на провокационные и бессмысленные вопросы. Если будете это делать, то вскоре обнаружите, что я просто не хочу чтобы вы постоянно мной занимались.
23. Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение тщетности попыток сравняться с вами.
24. Не беспокойтесь, если мы проводим вместе слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим.
25. Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без понимания и ободрения, но похвала, когда она честно заслужена, иногда все же забывается. А нагоняй, кажется, никогда.
26. Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойства. Иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.
27. Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану вашим другом. Запомните, что меня больше учит не критика, а примеры для подражания.
28. И кроме того, помните, что я вас люблю; пожалуйста ответьте мне любовью.

Источник: Стоп-наркомания

***Признаки потребления наркотиков!***

**Основные признаки:**

1. следы от уколов и порезов ( особенно на руках );
2. наличие у ребенка (подростка) ложек и/или узких полых трубочек, шприцев и/или игл от них;
3. наличие капсул, таблеток, порошков, пузырьков из-под лекарственных или химических препаратов;
4. папиросы (особенно "Беломор") в пачках из-под сигарет;
5. расширенные или суженные зрачки;
6. нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя.

**Дополнительные признаки:**

1. лживость, изворотливость;
2. проведение времени в компаниях асоциального типа;
3. вымогательство и/или кража денег у окружающих;
4. нарушение сна;
5. телефонные разговоры (особенно "зашифрованные") с незнакомыми лицами;
6. частые беспричинные смены настроения;
7. внешняя неопрятность;
8. снижение успеваемости в учебном заведении;
9. пропажа из дома ценных вещей;
10. сужение круга интересов;
11. частный беспричинный кашель.

Источник: Стоп-наркомания

**Деньги и власть в мире наркотиков:**



|  |
| --- |
| Хотя употребляющих наркотики меньшинство, все же их достаточно, чтобы магнаты наркобизнеса - те, кто организует производство и сбыт наркотиков, могли сосредоточить в своих руках огромную власть. Эти беспринципные люди занимаются преступной деятельностью, которая стала самым прибыльным и практически самым крупным бизнесом в мире. Торговля наркотиками составляет сегодня около восьми процентов всего объема международной торговли и приносит ежегодную прибыль примерно в**400 000 000 000** долларов. Деньги, полученные от торговли наркотиками, растекаются по всему миру - так наживаются преступники, подкупаются правоохранительные органы и политические деятели, и даже финансируется терроризм. Источник: документ ООН "World Drug Report |

**16 интересных фактов о наркотиках**

1. Наркотики - от греческого "наркотикос", то есть приводящий в оцепенение, - были известны Греции и на Кипре за 2 тысячи лет до нашей эры. Из высушенного млечного сока незрелых семенных коробочек мака греки получали опиум и употребляли наркотик во время ритуалов в честь бога сновидений Морфея.
2. Героин - синтетическое средство, производное от одного из алкалоидов, содержащихся в опиуме, морфина. До начала ХХ века героин считался безвредным болеутоляющим и снотворным, свободно продавался в аптеках и высылался по почтовому каталогу. От героина погибли такие рок - звезды как Джимми Хендрикс, Дженис Джоплин, Кит Мун, Брайан Джонс и Грэм Парсонз.
3. Джордж Вашингтон курил Марихуану, чтобы избавиться от зубной боли.
4. Марихуана была известна южно-американским индейцам еще 35 веков назад. Наркотик получают из конопли. В 1978 году марихуану курили 10 процентов учащихся американских школ. Сейчас этот процент вдвое меньше, что объясняется появлением в школах "крэка".
5. Гашиш - смолистое вещество, выделяемое женским соцветием конопли, - содержит яд каннабиол, оказывающий разрушающее действие на нервную систему человека.
6. Наркотик ЛСД, полностью нарушающий психику человека, был открыт в 1943 году в Англии чисто случайно: в результате ошибки во время химических опытов получилась смесь, и химик, ее попробовавший, испытал сильнейшие галлюцинации. В шестидесятые лектор Гарвардского университета Тимоти Лири совершал групповые сеансы с употреблением ЛСД на своих семинарах. Когда Лири уволили, он стал идолом молодежный контркультуры, а ЛСД символом движения протеста. Гитарист Роберт Уайтт после дозы наркотика выбросился из окна и стал калекой, а затем вступил в Коммунистическую партию Англии.
7. Листья южноамериканской, коки являются сырьем для приготовления всемирно известного тонизирующего напитка кока-колы .
8. В 1862 году германские химики выделили из листьев коки алкалоид С17N21NO4, который назвали кокаином
9. В 1880 году молодой врач Зигмунд Фрейд прочел в медицинском журнале про то, как солдаты в Баварии, смертельно уставшие на изнурительном марше, после дозы кокаина бодро продолжили маршировать дальше; усталости как не бывало. Фрейд испытал лекарство на себе, объявив его " волшебным " лекарством. Он обнаружил, что кокаин лечит астму и заболевания желудка. При помощи кокаина Фрейд взялся излечить коллегу от морфинизма, в результате тот сошел с ума.
10. В конце XIX века кокаин прописывали практически от всех болезней, в США продавались сигары и сигареты с кокаином.
11. В пик кокаинового бума в 1979 году килограмм неочищенного кокаина на черном рынке стоил 70 тысяч долларов. Сейчас - 2 тысячи. В Нью-Йорке килограмм очищенного в лаборатории кокаина можно продать за 12 - 17 тысяч и за 45 тысяч в Европе
12. Чтобы изготовить 1 килограмм кокаина, требуется 1 тонна листьев коки, которые в дальнейшем проходят обработку серной кислотой, бензином, аммиаком, ацетоном, эфиром, и соляной кислотой.
13. Лабораторные опыты над обезьянами в 1978 году показали, что животные предпочитают кокаин пище. Они употребляли наркотик, пока не умирали от голода.
14. В 70-е кокаин был символом новой морали деловых людей. Его принимали звезды Голливуда, бизнесмены и суперспортсмены. Кокаин считался безвредным, но стимулирующим энергию и поднимающим работоспособность. В июне 1986 года один за другим от кокаина скончались сразу две суперзвезды - футболист Дон Роджерс и баскетболист Лен Биас.
15. В 1983 году с Багамских островов в США был завезен "крэк" - неочищенный кокаин, поджаренный на обычной сковородке с добавлением пищевой соды.
16. Доза "крэка" стоит от 5 до 20 долларов. Новым наркобизнесом занялись исключительно дети и подростки. Именно они всего за пять лет подняли уровень детской преступности в США втрое.

**Факторы риска, способствующие употреблению наркотиков и токсических веществ подростками**

**В семье:**

* Родители не контролируют поведение детей, их свободное время вне дома;
* Взрослые члены семьи употребляют спиртное, наркотики;
* Мать и отец конфликтуют между собой;
* Нет эмоциональной близости между членами семьи;
* Родители испытывают проблемы в воспитании детей;
* Имеется генетическая предрасположенность к употреблению наркотических и токсических веществ;
* Родители не интересуют успехи детей в школе.

**В школе:**

* Преподаватели не уделяют достаточного внимания проблемам наркомании и токсикомании среди подростков;
* Учащие часто переходят из одной школы в другую;
* Ученики пропускают занятия без уважительных причин, остаются на второй год; Существует недоброжелательный климат среди друзей;
* Имеют место употребления спиртных напитков и наркотиков в раннем возрасте; Отмечаются проявления асоциального поведения в виде краж, бродяжничество; Подростки находятся под влиянием более старших товарищей, общаются в компании, употреблявших алкоголь и наркотики.

**В обществе:**

* Законы и общественные нормы не препятствуют употреблению алкогольных напитков и наркотических веществ;
* Алкоголь, наркотики и токсические вещества легко доступны и относительно дешевы; Неблагоприятный социально-экономический климат.

Возможные предпосылки и мотивы потребления наркотиков и токсикантов

**Социальные:**

* Неблагополучная семья (алкоголизм или наркомания родителей, низкий имущественный уровень, отсутствие эмоционального контакта, неполная семья);
* Широкое распространение злоупотребления психоактивными веществами в данной местности;
* Активная пропаганда в средствах массовой информации (СМИ) направлений молодежной субкультуры, связанных с употреблением наркотиков и токсикантов (клубная культура, некоторые стили музыки (рейв, джангл и т.п.)), завуалированная пропаганда легализации наркотиков, проводимая отдельными СМИ;
* Неадекватная молодежная политика, отсутствие реальной программы досуга, занятости несовершеннолетних;
* Проживание в районах с низким имущественным цензом (районы городского дна).

Конституционально-биологические: наследственная отягощенность психическими и/или наркологическими заболеваниями.

**Традиционные: культуральное потребление психоактивных веществ в данной местности.**

**Индивидуально-психологические:**

**Подражание более старшим или авторитетным сверстникам;**

* Попытка нейтрализовать отрицательные эмоциональные переживания;
* Стремление соответствовать обычаям значимой для подростков группы сверстников;
* Аномальные черты личности (гедонизм, авантюризм, возбудимость, завышенная или заниженная самооценка, повышенная конформность, неустойчивость характера);
* Протестные реакции (назло), направленные против старших (родителей, педагогов);
* Самодеструктивное поведение;
* Любопытство;
* Подчинение давлению и угрозам.

# Источник: Б.Г. Комиссаров, А.А. Фоменко, "Стоп-наркомания" Ростов на Дону 2000

**Основные принципы лечения наркомании и токсикомании**

**ПЕРВЫЙ ЭТАП** - нейтрализация ядов в организме человека. С помощью специальных растворов и медикаментов осуществляется выведение избавление организма от наркотических веществ. Процесс выведения наркотиков особенно необходим при передозировке, в случае непринятия скоропомощных мер наркоман может погибнуть от остановки сердца или прекращения дыхания.

Во время первого этапа также проводятся мероприятия по восстановления физических сил лечащегося.

**ВТОРОЙ ЭТАП** - это восстановление нормального функционирования всех органов и систем человека, нарушенных длительным разрушающим действием наркотиков, неправильным образом жизни.

**ТРЕТИЙ ЭТАП** - мероприятия, направленные на отвыкание от наркотиков, преодоление вредной привычки. В этой фазе лечения на первое место выступает воспитательное воздействие. Необходимо вызвать у больного негативное или хотя бы нейтральное отношение к наркотикам. Взамен наркотическому дурману интересы больного должны быть направлены на добрые дела, полезные для общества. Этой новой ориентацией и должны заниматься теперь педагоги, психотерапевты и психологи. Важность медикаментов отступает на второй план.

**ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП** - социальная реабилитация выздоравливающего пациента. Вернуть человека к самому себе, к семье, к давно оставленному труду - задача трудная и не всегда выполнимая. Ведь наркотики подавили силу воли, отняли здоровье, стремление к жизни в обмен на иллюзии и несбывшиеся мечты. Поверить в человека, возвращающегося к людям, помочь ему в этом - долг нашего общества!

**Статистика подростковой наркомании**

**Общий уровень
наркотизациии школьников:**
Пробовали………………………… 14%

Не пробовали………………………86%

**Возрастной уровень наркотизации школьников**

**У кого можно приобрести наркотики?**

Старшие ребята …………….36%

Одноклассники ……………..27%

Друзья ………………………26%

Продавцы наркотиков ……..23%

# Источник: НИЦ "Регион" УлГУ