**Памятка антинаркотической направленности и пропаганде здорового образа жизни**

Нам угрожает беда. Эта беда — наркомания. Еще недавно вести о ней доходили до нас только из чужих стран. Теперь она пришла к нам и распространяется по законам эпидемии: один наркоман заражает за год пятерых.

Наркомания — болезненное непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, вызывающим нарушение психики, галлюцинации, бред. Различия между наркоманией и токсикоманией с медицинской точки зрения нет: тяжелейшие расстройства психики, разрушение всех органов и систем человеческого организма, преждевременная смерть — вот последствия для здоровья в том и в другом случаях. Чаще всего употребление наркотических препаратов начинается в молодом возрасте, нередко к наркотикам и токсическим веществам приобщаются 10—12-летние дети.



**Самые распространенные**

**мифы о наркотиках**

***Миф 1*. *От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться.***

**Факт.**Отказаться можно только один раз - первый. Даже однократное потребление наркотика может привести к зависимости.

***Миф 2.Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия.***

**Факт.**Ощущение кайфа не всегда возникает после первой таблетки или инъекции. Напротив, зачастую первая проба сопровождается тошнотой, рвотой, головокружением и т.д. Более того, эйфория 3-4 дозы быстро исчезает и в дальнейшем наркотики принимают, чтобы снять мучительное, болезненное ощущение -ломку.

***Миф 3. Наркотики бывают «лёгкими» и «тяжёлыми». Травка - «лёгкий» наркотик, не вызывающий привыкания.***

**Факт.**Все наркотики вызывают привыкание. Любой наркотик убивает, это только вопрос времени.

***Миф 4. Наркоманами становятся только слабые и безвольные.***

**Факт.**Зависимость от наркотиков - это заболевание, и, как и любое заболевание, оно не имеет отношения к силе воли.

***Миф 5. Лучше бросать постепенно.***

**Факт.**Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь. Запомните, можно снять физическую зависимость, ломки и прочее. Но психологическую – невозможно.



**Как сказать «НЕТ!»**

  Спасибо, нет. Я  хочу  отдавать  себе  отчет  в  том,  что  я  делаю.

  Спасибо, нет. Я  не хочу  конфликтов  с  родителями, учителями.

  Спасибо, нет. Если  выпью (приму  наркотик), то  потеряю  власть  над  собой.

  Спасибо, нет. Мне  не нравится вкус  алкоголя (наркотика).

  Спасибо, нет. Это  не  в  моём стиле.

  Спасибо, нет. Я за  здоровый  образ жизни!

