«**Если у человека**

**есть здоровье –**

**у него есть надежда,**

**если у человека есть надежда –**

**у него есть все»**

(японская мудрость)

**Наркоманию** называют **чумой XXI века, «белой смертью». Это – не преувеличение.**

**Влияние наркотиков**

**на организм человека**

* поражают все органы тела человека (печень, лёгкие, сердце);
* нарушают работу нервной системы, в том числе, головного мозга (человек воспринимает всё медленно);
* разрушают иммунную систему;
* вызывают психические расстройства и полную деградацию личности;
* вызывают потерю массы тела, крайнее истощение организма.

Люди, заинтересованные в увеличении объема продажи наркотиков, усиленно распространяют мифы о наркотиках. Поговорим о том, что правда, а что миф о наркотиках.

**Мифы и правда**

**о наркотиках**

**МИФ**

Все пробуют наркотики.

**ПРАВДА**

Это не так. **80%подростков никогда не пробовали наркотики.**

**МИФ**

Наркотики раскрашивают красками

серые будни.

**ПРАВДА**

**Это состояние мгновенно**… **Дальше начинаются проблемы**, где взять деньги, чтобы купить очередную дозу, жизнь перестаёт быть радужной картинкой… Веселье и новизна ощущений исчезают. Приходят озлобленность, агрессия, депрессия…

**МИФ**

Наркотики помогают справиться человеку с жизненными проблемами, конфликтами с родителями, неуверенностью в себе.

**ПРАВДА**

Человек вместо того, чтобы решать сложные вопросы, устраняется от них, позволяет событиям развиваться самостоятельно. А в реальности присоединяются ещё и другие проблемы, как снежный ком. **Проблемы только усугубляются.**

**МИФ**

Существуют лёгкие наркотики, они безопасны и безвредны.

**ПРАВДА**

Наркотики не разделяются по степени лёгкости. Любой наркотическое вещество вызывает привыкание и делает человека своим рабом. К тому же, **за хранение и распространение любых наркотиков предусмотрено уголовное наказание**.

**МИФ**

Можно перестать употреблять наркотики в любое время.

**ПРАВДА**

Употребление наркотиков очень скоро приводит к возникновению **болезни, название которой - наркомания.** Основным симптомом является зависимость от употребления наркотика, который начинает играть в обмене веществ человека такую же роль, как воздух, вода и пища.

**ТВОЙ ЗАВТРАШНИЙ ДЕНЬ ЗАВИСИТ**

**ОТ ТЕБЯ!**

**ЖИВИ ЗДОРОВЫМ!**

Тебе даны ключи,  
Они от двух дверей:  
От счастья твоего  
И от беды твоей…

(Р. Гамзатов)

**ПОМНИ, САМЫЙ**

**ЛУЧШИЙ СПОСОБ**

**НЕ ПОПАСТЬ**

**В ЗАВИСИМОСТЬ**

**ОТ НАРКОТИКОВ-**

**НИКОГДА ИХ**

**НЕ ПРОБОВАТЬ!**

**УМЕЙ СКАЗАТЬ**

**НАРКОТИКУ «НЕТ»!**

* Всегда будь готов к давлению, умей противостоять и отказаться.
* Правильно мотивируй причину отказа: **«Мне это не нужно!», «Я не хочу вредить здоровью!», «Это опасно для меня»!**
* Можно просто сказать **«нет»** и уйти.
* Не бойся показаться самостоятельным в выборе решения.
* Умей развлечь себя другим способом. Например, спорт-лучше, чем наркотики.
* Умей выбрать друзей: настоящие друзья не предложат наркотики.

МБУ «Центр медико-психолого-

педагогического сопровождения

детей и подростков»:

[http://cmpps.virtualtaganrog.ru](http://cmpps.virtualtaganrog.ru/).

e- mail: [tg.cmppa@tagobr.ru](mailto:tg.cmppa@tagobr.ru).

Адрес: 347900, Ростовская обл.,

г. Таганрог, ул. Москатова 1.

Тел.: +7 (8634) 600-608.



Муниципальное бюджетное учреждение «Центр медико-психолого-

педагогического сопровождения

детей и подростков»



**ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ**

**В ТВОИХ РУКАХ!**

Таганрог