

ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ

Все мы разные, у каждого из нас своя жизнь, со своими интересами, проблемами и планами. Но одно общее желание объединяет нас – все мы хотим быть счастливыми и здоровыми. В современном обществе люди сталкиваются с многочисленными проблемами, одной из таких проблем является наркомания.

Наркомания – это тотальное нарушение физического и психического здоровья человека, поражение его личности, потеря лучших нравственных качеств и собственного "я" вследствие потребления наркотиков. Характеризуется возникновением патологического влечения к наркотическому средству, т.е. вырабатывается психическая зависимость, изменением толерантности к наркотическому средству с тенденцией к увеличению доз и развитием физической зависимости, проявляющейся абстинентным синдромом при прекращении его приема.

Наркотики приносят непоправимый вред нашему организму:

- Дыхательная система. Потребление наркотиков приводит к скоплению углекислого газа в организме, в результате происходит гипоксия (кислородное голодание). Как известно, в большинстве случаев гипоксия приводит к смерти от удушья;

- Пищеварительная система. Всем известно, что еда необходима для нормального функционирования организма, пополняет запас энергии, обеспечивает организм нужными веществами. А наркотик препятствует получению витаминов и микроэлементов. Наркотические вещества убивают полезные вещества, снижают аппетит, уменьшают пищеварительные качества. После чего, человек начинает терять вес, происходит голодание, спазмы кишечника, что влечет за собой гниение организма.

- Сердечно-сосудистая система. Она необходима для обеспечения тканей организма необходимыми веществами. У наркоманов сердечно-сосудистая система практически не выполняет своих функций, уменьшается кровоснабжение организма. Влияние на сердце такое огромное, что оно не выдерживает нагрузок и происходит смерть человека.

Как сказать наркотикам: «Нет?». Мы часто сталкиваемся с так называемыми «искусителями», которые предлагают нам заведомо опасные вещи, говорят нам: «Да ничего страшного» или «Ты только попробуй». 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.

- Категорически откажитесь продолжать разговор на эту тему и попробуйте предложить альтернативный вариант.

Если Ваше твердое «Нет» вызвало реальную атаку критики:

- Не концентрируйтесь на сказанном в Ваш адрес в запале гнева. Основная ошибка-это желание защитить себя от любых несправедливых

нападок. Помните, что каждая попытка защитить себя в подобной ситуации будет только разогревать пыл противника.

- Убедите себя в том, что никто не может оценивать личное достоинство других, можно судить только о делах окружающих. Критика Ваших личных качеств является неправомерной.

Умелое применение этих правил, Ваше четкое и уверенное «Нет» приему наркотиков и есть истинное проявление независимости и позиции взрослого человека.

**О СЛУЧАЯХ РАСПРОСТРАНЕНИЯ И ПОТРЕБЛЕНИЯ
НАРКОТИКОВ ТЫ МОЖЕШЬ КОНФИДЕНЦИАЛЬНО СООБЩИТЬ
ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ НАРКОКОНТРОЛЯ
8-800-347-20-30 (по республике звонок бесплатный)**