**10 причин сказать «нет» наркотикам:**

1. Наркотики являются источником многих заболеваний, в том числе ВИЧ, гепатита
2. Наркотики часто приводят к несчастным случаям
3. Наркотики уничтожают дружбу и любовь
4. Наркотики дают фальшивое представление о счастье
5. Наркотики не дают человеку мыслить за самого себя
6. Наркотики делают человека слабым и безвольным
7. Наркотики толкают людей на кражи, насилие и преступление
8. Наркотики разрушают семьи
9. Наркотики приводят к рождению неполноценных детей и уродствам
10. Наркотики являются препятствием на пути к духовному развитию

**Что в итоге?**

**Если ты не скажешь «НЕТ»**

-*Наркомания* - это болезнь, которая вызвана повторяющимся употреблением наркотических веществ.

-Наркомания наиболее опасна для юных и молодых. Быстро развиваясь, она приводит к духовной деградации и полному физическому истощению организма. Долговременное употребление разрушает все внутренние органы, иммунную систему и психику, делая употребляющего наркотики инвалидом на всю жизнь. Молодой человек становится не способным позаботиться о себе и произвести на свет здоровое потомство, часто- даже если пройден курс лечения.

-*Наркоман* - раб наркотика; ради него он пойдёт на любую низость и преступление ,что рано или поздно приведёт его к смерти. Даже одного приёма достаточно, чтобы стать «зависимым».

*Физическая зависимость.* О ней говорят, когда организм включил наркотик в обмен веществ, и после прекращения приёма наркотика появляются симптомы абстиненции (ломка) -тошнота, рвота, понос, суставные боли, бессонница, раздражительность, агрессия и т.д.

*Психологическая зависимость* — это состояние стремления к употреблению наркотика. Даже при снятии физической зависимости от психологической избавиться крайне тяжело. Психологическая зависимость очень часто остаётся на всю жизнь.

**Как ты можешь противостоять?**

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

Отказаться от наркотика можно только один раз

— ПЕРВЫЙ.

Источник: <http://gb2cher.ru/index.php/info/vazhnaya-informatsiya/190-skazhite-narkotikam-net>

МОУ «СОШ» с. Подъельск

# Скажите наркотикам НЕТ!

