

МКУК «ЦБС ИГО СК» г. Изобильный  
Районная детская библиотека  
Медиационный центр

# НЕ СОТВОРИ СЕБЕ БЕДЫ



г. Изобильный

## Дорогой друг!

Жизнь – это выбор. Иногда ты даже не замечаешь, что приходится его делать. Но бывают ситуации, от которых зависит твое будущее, и тебе самому решать, как поступить.

Научись делать правильный выбор, противостоять давлению сверстников и взрослых, ориентироваться в сложном и многообразном мире.

Наша цель – помочь тебе в этом выборе. Прислушайся к тому, что мы говорим, не воспринимай информацию, как нравоучение. Мы опираемся лишь на факты. Право выбора все же за тобой, прими верное решение.

### *Прежде чем сделать первый шаг в бездну, еще раз подумай!*

- Шаг в пропасть... опасно это или нет? Сначала ты летишь, потом - разбиваешься. Первая проба наркотика – начало такого полета. И конец будет таким же...
- На продаже наркотиков зарабатывают очень много, почему же их, иногда, дают бесплатно? Расчет на то, что пойманный на наркотический крючок будет платить всю оставшуюся, увы, недолгую жизнь. Рыбе тоже червяка дают бесплатно, но насадив его на крючок. Кстати, а почему торговцы «дурью» сами ее не употребляют?!
- Избавиться от наркомании невозможно, просто попросив у нее прощения, как у родителей за проступок. ***Наркомания не прощает ничего, никому и никогда!***
- Начавший употреблять «дурь», становится ее рабом. Не верь такому человеку - он предаст и продаст.

- Избегай общества, потребляющих наркотики: наркотическая зараза распространяется незаметно!

### *Информация к размышлению:*



- Средняя продолжительность жизни наркомана – 21 год;



- 50% наркоманов погибают спустя полгода после начала регулярного приема зелья;



- от 30% до 80% всех самоубийств совершается в состоянии наркотического опьянения;



- 13% - как пещерные люди, доживают до 30 лет и лишь 1% до 40.

### *Ты должен знать, что:*

- в подростковом возрасте зависимость может сформироваться в результате даже однократного употребления наркотического вещества;
- одно и то же вещество по-разному действует на людей с разными индивидуальными способностями. «Слабый» наркотик – миф, и для кого-то может быть сильнодействующим средством;
- больные наркоманией появляются и из числа тех, кто употребляет наркотики от случая к случаю, т.е. эпизодически;

- систематическое употребление наркотиков есть не причина наркомании, а ее следствие, проявления, как заболевания, т.е. то состояние, при котором человек уже не может волевым усилием подавить свое пристрастие к наркотикам.



- В мире более 100 миллионов человек, неизлечимо больны гепатитом В и С, который чаще всего возникает в результате инфицирования после инъекционного введения наркотика. Специалисты называют эту заразу «ласковым убийцей».



- Более 50 000 твоих сверстников могут не увидеть завтра. Никто из них не планировал для себя такого. Просто однажды они согласились на первую дозу.



- Больному гепатитом грозит разрушение или цирроз печени. У 50% больных гепатит С переходит в хроническую форму – это значит, что болезнь протекает бессимптомно и завершается полным разрушением печени.



- Полное излечение от вируса гепатита стоит не менее 10 тыс. долларов.

***Ты согласен платить такую цену за сомнительное «удовольствие»?***

## *На злобу дня...*

***Наркотики - это вещества, действующие на мозг и вызывающие привыкание.***

### *Миф:*



*Конопля не наркотик, от нее не бывает зависимости.*

### *На самом деле:*

*Химическое вещество тетрагидроканнабиол, содержащийся в конопле вызывает привыкание.*

***Химические вещества, изменяющие состояние ЭТО:***

- психоактивные вещества (ПАВ);
- наркотические вещества;
- алкоголь (пиво в том числе);
- некоторые лекарственные средства;
- токсичные вещества (клей и бензин, в том числе).

***Все это – вещества, изменяющие состояние сознания!***

## *Стадии развития зависимости.*

### **Этап 1. Первые опыты.**

***Для этого этапа характерно:***

- естественное любопытство, желание «просто попробовать»;
- активный поиск новых видов «кайфа»;
- неумение сказать «Нет»;
- попадание под влияние различных мифов о химических веществах;

- страх прослыть «белой вороной» или «маменькиным сынком»(дочкой);
- неосознанное (или осознанное) желание убежать от сложностей жизни
- наплевательское отношение к себе, к своей жизни, «пофигизм» как мировоззрение;
- желание сделать свою жизнь интересной и наполненной;
- незнание того, как на самом деле действует ПАВ на психику и организм человека.

### Учимся говорить «НЕТ»

- Жесткое «Нет» с повышением тона и решительным отстраняющим жестом.
- Презрительное «Нет» уходя от того, кто предлагает.
- Спокойно – уверенное «Нет» и взгляд прямо в глаза тому, кто предлагает наркотик.
- Полное молчание.
- Можно отказаться, прикрывшись вывеской «болезнь».

## Мифы о наркотиках

- если не колоть в вену, зависимости не будет;
- наркоманы и алкоголики – слабые и безвольные люди;
- все современные музыканты сидят на наркотиках, и ничего...;
- наркотиками являются только вещества синтетического происхождения.

## На самом деле

- любой способ употребления ПАВ приводит к зависимости;
- зависимость от ПАВ как и другие хронические заболевания не имеют отношения к силе воли;
- многие современные музыканты предпочитают воздерживаться от употребления ПАВ, т.к. это может негативно отразиться на творчестве;
- часть наркотических веществ – это вещества природного происхождения (конопля, мак, грибы и др.).

## Этап 2. Начинает нравиться.

### *Для этого этапа характерно:*

- осознанное желание получить «кайф» при помощи ПАВ;
- планированное употребление;
- поиск разумных оправданий употребления;

- поиск подходящей компании;
- ПАВ становится необходимым атрибутом веселья и отдыха;
- Заметен рост требуемой для получения нужных ощущений дозы;
- формируется «тусовка» - свой ПАВ, своя музыка, стиль одежды, юмор;
- ПАВ начинают использовать как средство против «комплексов», лекарство от стресса способ общения, спутник сексуальных отношений.

Если человек не прекращает употребление ПАВ, начинается следующая стадия зависимости.



*Зависимость – болезнь привыкания. Организм, привыкает к определенной дозе и требует большей для получения удовольствия.*

*Употребление ПАВ переходит с меньших доз на большие, и с менее слабых веществ на более сильные.*

### **Этап 3. Возникают проблемы.**

*Для этого этапа характерно:*

- проблемы со здоровьем (похмелье, ломка), неприятные ощущения, инфекционные заболевания;
- потеря контроля над поведением (травмы, насилие, криминал);
- неразборчивость в сексе со всеми вытекающими последствиями (венерические заболевания, проблемы в отношениях, нежелательная беременность);
- скандалы в семье;
- проблемы с учебой, неприятности в школе;

- финансовые трудности;
- конфликты с друзьями;
- основной круг общения – те, кто употребляет ПАВ;
- конфликты с законом, приводы в милицию.



*Возникает физическая зависимость. Наркотик не приносит желаемого удовольствия, а употребляется для приведения организма в нормальное состояние.*

*Возникающие проблемы служат оправданием дальнейшего употребления ПАВ. Употребление вызывает новые проблемы. Причина и следствие меняются местами.*

*Прекратить употребление наркотиков на этой стадии самостоятельно практически невозможно, необходима помощь специалистов. Продолжение употребления обязательно ведет к переходу на следующий этап зависимости.*

#### **Этап 4. Употребление становится целью жизни.**

*Для этого этапа характерно:*

- употребление ради употребления;
- постоянная потребность ПАВ;
- использование крайних средств в поисках дозы;
- разрушение нравственных ценностей;
- апатия и нежелание жить, утрата смысла жизни;
- попытка самоубийства;
- серьезные проблемы со здоровьем;
- разрыв с семьей, друзьями, обществом.

*Абсолютное большинство наркоманов, дошедших, до этой стадии развития, погибает от передозировки. Мозг разучается самостоятельно регулировать нейрохимический баланс и не может воспринимать мир без очередной дозы.*

***Если человек не прекращает употребление наркотиков – он погибает!***

*Прежде чем, ступить на огонь, присыпанный пеплом - остановись, взвесь, подумай...  
А нужно ли тебе это?! Ведь жизнь так прекрасна и удивительна!*



*Составитель:  
вед. методист по работе с детьми  
Добровольская Т.Н.*

Наш адрес:  
г. Изобильный  
ул. Сиреневая, 17  
контактный телефон:  
2-84-44  
Сайт библиотеки:  
<http://izrdb.ru>