

*«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>.

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

