



Как сказать «НЕТ!»

- 1. Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.**
 - 2. Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учительями.**
 - 3. Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), то потеряю власть над собой.**
 - 4. Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).**
 - 5. Спасибо, нет. Это не в моём стиле.**
 - 6. Спасибо, нет. Мне нужно рано вставать.**
 - 7. Спасибо, нет. У тебя нет ничего другого?**
 - 8. Спасибо, нет. Я за здоровый образ жизни!**

Этапы оказания первой помощи при передозировке наркотиков

- 1.Вызвать «Скорую помощь»
 - 2.Повернуть на бок.
Очистить дыхательные
пути от слизи и
рвотных масс.
 - 3.Следить за
характером дыхания
до прибытия врачей.
 - 4.При частоте
дыхательных
движений меньше
8-10 в минуту –
искусственное дыхание
«изо рта в рот».

**Букл
ет
библиотекарь
Центральной
Меньшикова** подгото
вила:
**массовой работы
библиотеки О.Д.**

МКУ «Зуевская ЦБС»
Центральная библиотека



Зуевка
2021

Дорогой друг!

Сегодня многие молодые люди знают, что такое наркотики, где их можно купить и считают допустимым употребление в небольших дозах. Под влиянием друзей, фильмов, телепередач, журналов некоторые считают употребление наркотиков модными и безопасными. Так ли это?

Для чего молодые люди употребляют наркотики?

- чтобы поймать «кайф»
- из чувства любопытства испытать новые ощущения
- от нечего делать
- под влиянием друзей и знакомых в компании
- под влиянием взрослого наркомана

Каковы ощущения от употребления наркотиков?

После непродолжительных минут «кайфа», галлюцинаций и эйфории появляется жар, слабость, шум в ушах, головная боль, нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы и дыхания, озноб, тошнота, рвота, слабость, сильные боли в мышцах. Чем моложе организм, тем страшнее последствия потребления наркотических и токсических веществ. Никогда не знаешь, после какой дозы станешь наркоманом: одни сразу, другие через месяц, но при употреблении наркотиков больными становятся все.

Что ждёт наркомана?

Разрушение тела и души. Деградация личности - интеллектуальная, моральная и социальная. Отмирают привязанности, чахнут способности, мир сужается и распадается, а больной не осознаёт этого.

Из письма 16-ти летнего наркомана:

« ...С каждой минутой все труднее писать. Руки дрожат. Я жду очередной порции наркотиков. Я ухожу из жизни. Никто не в силах мне помочь. Но я прошу: будьте внимательны к тем, кто рядом с вами... »

**Наркотики не стоит пробовать,
не стоит
экспериментировать
с ними!**

Если вы хотите, чтобы в поведении молодых что-то изменилось, то прежде всего придется подумать о своем поведении. Сердясь или теряя самообладание во время беседы, вы не достигнете желаемой цели. Важно до начала разговора продумать, в чем проблема, чья это проблема, и какого изменения поведения вы желаете.

Разговор будет легче, если:

- **вы дадите понять, что прежде всего заботитесь о здоровье, безопасности и самочувствии ребенка;**
- **внимательно выслушаете их мнения и аргументы. Молодые не всегда видят проблемы в употреблении наркотиков.**
Прежде, чем сделать выводы, следует выяснить, что для них значат наркотики;
- **вы постараитесь спокойно описать свои чувства - это поможет разъяснить вашу позицию;**
- **вы говорите с ними, а не о них. Не читайте лекции.**

Приведенные здесь советы только общие, потому что каждая семья особенная, и отношения между родителями и детьми индивидуальны.

