



**У нас не курят**

Слово «НАРКОТИК» происходит от греческого слова «нарке», которое означает «сон».

**Наркотики** - это вещества синтетического или природного происхождения, изменяющие состояние сознания. Они действуют на

мозг и вызывают привыкание.

Употребление их может искалечить человеческую жизнь и даже убить.

Ни один наркоман, испытывающий муки «ломки», погибающий от передозировки, не планировал для себя такого, когда пробовал первую дозу наркотика.

**Наркомания** - это хроническое заболевание, развивающееся в результате употребления наркотических средств, это болезнь не только физическая, но и социальная, психологическая.

Наркотики парализуют волю человека, он быстро теряет способность мыслить, становится опасным для самого себя и окружающих.

**Наркотик разрушит твой организм:**

- ☞ Многие наркотики просто «растворяют» мозг.
- ☞ Ты становишься уязвим для многих болезней.
- ☞ Внутренние органы быстро стареют.
- ☞ Сердце уже не справляется с обычными нагрузками.

**Наркотики - страшный враг, коварный и безжалостный. И избежать несчастий, которые несет в себе наркомания, можно только одним способом: НИКОГДА НЕ ПРОБОВАТЬ НАРКОТИКИ.**

**Почему же человек прибегает к употреблению наркотиков?**

Чаще всего оттого, что не имеет сил справиться с имеющимися проблемами:

- ☞ Трудности.
- ☞ Нет взаимопонимания с родителями.
- ☞ Психологическое давление со стороны сверстников, старших ребят.
- ☞ Одиночество.
- ☞ Простое любопытство, желание испытать действие наркотика на себе.
- ☞ Просто «за компанию».
- ☞ Чтобы расслабиться.
- ☞ Чтобы быть взрослее и «круче».
- ☞ Для смелости.
- ☞ На «слабо».
- ☞ Много другое.

Но это глубокое заблуждение, что наркотик поможет справиться с трудностями. Вряд ли можно назвать решением проблемы принцип наркоманов: «Не думать и не чувствовать», а именно так они и относятся к жизни.



**НЕ ЗАБЛУЖДАЙСЯ!** Наркотик не помогает решить проблемы и справиться с трудностями.

**В действительности же они только порождают новые проблемы:**

- ☞ В школе - тебе больше не добиться успеха - изменяются цели, жизненные ценности.
- ☞ В семье - ты теряешь контакт с близкими людьми.
- ☞ В твоём окружении - многие друзья перестают понимать тебя, они растут духовно и физически, а ты нет.
- ☞ Ты не сможешь полностью оценить всю красоту человеческой жизни и стать полноценной личностью.
- ☞ Вся твоя жизнь будет подчинена наркотической зависимости, и ты станешь рабом наркотика.



**Никогда не пробуй наркотики!**

А если уже попробовал, не повторяй этот опасный эксперимент над собой! Даже однократное употребление наркотика может привести к зависимости, т.е. потребности организма в получении последующих доз. Освобождение дается очень тяжело и, к сожалению, не всем.

Освобождение дается очень тяжело и, к сожалению, не всем.

**Пристрастившись к наркотикам:**

- ☞ Ты попадаешь в физическую и психическую зависимость от них.
- ☞ Ты теряешь способность руководить своей волей.
- ☞ Ты обрекаешь себя на хроническую нехватку денег и нищету.
- ☞ Твоя жизнь наполнена только одной мыслью - «Где достать деньги на наркотики?»

**Самое страшное в наркомании то, что зависимость от наркотических веществ наступает незаметно и очень быстро, поэтому лучше отказаться раз и навсегда. Жизнь другого шанса может и не дать.**

**Помни, средняя продолжительность жизни наркозависимых от начала употребления наркотиков - всего 4 года. НАРКОМАНИЯ - это добровольная медленная СМЕРТЬ.**

## Есть десять веских причин, сказать НЕТ

### наркотикам:

- ☞ Наркотики не дают человеку мыслить самому за себя.
- ☞ Наркотики толкают людей на правонарушения.
- ☞ Наркотики отнимают реальное представление о счастье.
- ☞ Наркотики уничтожают дружбу, разрушают семью.
- ☞ Наркотики являются источником многих заболеваний.
- ☞ Наркотики часто приводят к суициду.
- ☞ Наркотики приводят к врожденным уродствам у младенцев.
- ☞ Наркотики делают поведение человека неконтролируемым и, как следствие, наркоманы пользуются одним и тем же шприцем, перенося вирусы гепатита «В», «С», СПИДа от больного к здоровому человеку.
- ☞ Наркотики являются препятствием духовному развитию.

Ни один наркоман не планировал для себя добровольную медленную смерть – скорее

всего он думал так:

- ☞ В жизни надо все попробовать.
- ☞ Один раз — не страшно.
- ☞ Я буду контролировать себя.
- ☞ Я сильный, я буду держать себя в руках.
- ☞ Ведь друг сказал, что колетса и все «о'кей».
- ☞ Чем я хуже других.
- ☞ А, гори оно все огнем.
- ☞ Когда почувствую, что начинается зависимость - брошу.

**А может он не думал вообще...**

**Наркотики не помогают найти выход из трудной ситуации, а наоборот, заводят в тупик. От проблем не убежишь - их нужно решать.**

Дорогой друг!

Мы верим в твой разумный выбор!  
Твое здоровье, твое счастье в твоих руках.

Никогда не забывай об этой старой, но вечно молодой истине!

Мы надеемся, что этот полезный разговор поможет тебе не допустить роковой ошибки и найти свое место в жизни без наркотиков.

Если у тебя есть вопросы по проблемам СПИДа, наркомании, и тебе не с кем посоветоваться, ты всегда можешь рассчитывать на нас.



Центр социальной помощи семье и детям  
«Веста»

находится по адресу:

РТ, г. Нижнекамск, ул. Тукая 18

График работы специалистов:

Ежедневно с понедельника по пятницу

с 8:00 до 19:00

Телефон горячей линии -

(8555) 41-53-53

телефон (8555) 42-46-63

Email: vesta\_nk@mail.ru

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №42»

## ПАМЯТКА

# Чтобы избежать беды



**-НАРКОТИКИ?  
-НЕТ, НЕ МОЯ  
ТЕМА!**

Подготовила:

Ст.воспитатель Атарская В.В.

В наше время подростки узнают о наркотиках раньше, чем Вы думаете: из средств массовой информации, от сверстников или старших приятелей. Но гораздо лучше будет, если они узнают факты о наркотиках от Вас.

### **Если Вы не поговорите со своим ребенком о наркотиках, это сделает кто-то другой.**

Вы можете помочь своему ребенку осознать, что употребление наркотических веществ может пагубно отразиться на его здоровье и жизни. И именно Вы можете помочь ему остановиться, если окажется, что ребенок уже употребляет наркотики.

### **Какие дети предрасположены к употреблению наркотиков?**

Ответ однозначен - ВСЕ. Любой ребенок может подвергнуться соблазну попробовать наркотик независимо от того, в каком районе он живет, в какую школу ходит.

### **Почему подростки употребляют наркотики?**

- ☞ из любопытства
- ☞ чтобы почувствовать себя взрослым
- ☞ способ уйти от проблем
- ☞ одиночество
- ☞ скука
- ☞ «за компанию»
- ☞ нет взаимопонимания с родителями
- ☞ выражение внутреннего протеста
- ☞ на «слабо»
- ☞ это часть времяпрепровождения.

Многие из указанных причин употребления наркотиков нам, взрослым, кажутся смешным. И, тем не менее, детям они кажутся убедительными.

### **Признаки возможного употребления наркотиков подростком**

- ☞ неожиданные перемены настроения: от радости к унынию, от оживления к заторможенности;
- ☞ потеря интереса к прежним увлечениям;
- ☞ самоизоляция в семье: ребенок начинает избегать родителей, не участвует в семейных делах;
- ☞ снижение успеваемости, участвовавшие прогулы занятий;
- ☞ кражи из дома и вне дома, частые просьбы денег у родственников;
- ☞ скрытность и лживость;
- ☞ неряшливость: подросток не заботится о гигиене и смене одежды, предпочитает носить одежду с длинными рукавами в любую погоду;
- ☞ потеря прежних друзей;
- ☞ ухудшение памяти, рассеянность, неспособность мыслить критически;
- ☞ потеря аппетита или, наоборот, приступы «волчьего» аппетита;
- ☞ чрезмерно расширенные или суженные зрачки;
- ☞ нехарактерные приступы сонливости или бессонницы;
- ☞ повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью;
- ☞ коричневый налет на языке;
- ☞ синяки, порезы, ожоги от сигарет, следы уколов в районах вен на руках;
- ☞ бледность, дряблость, землистый цвет кожи;
- необычные запахи, пятна или следы крови на одежде.

### **Что делать, если возникли подозрения?**

#### **1. Не поддавайтесь панике**

*Остановитесь и подумайте: что Вы можете сделать, чтобы как можно лучше помочь ребенку? Продумайте все. Не теряйте головы - сделать можно многое.*

#### **2. Поговорите с ребенком**

*Вы можете испытать сильные отрицательные эмоции. Не начинайте разговор, пока не справитесь с ними. Угрозы и упреки заставят ребенка закрыться. Вам же для оказания ему помощи необходимо сохранение доверия. Говорите о своих чувствах к ребенку - любви, желании уберечь его от опасности и поддержать.*

#### **3. Обеспечьте поддержку**

*Ваша поддержка жизненно необходима ребенку в любых обстоятельствах. Нужно уважительно выстраивать отношения и показать, что Вы любите его и заботитесь о нем.*

#### **4. Обеспечьте помощь себе и ребенку**

*Подумайте, стали бы Вы лечить смертельно опасную болезнь самостоятельно? Скорее всего, Вы бы обратились за помощью к специалисту. Поступайте так же, когда речь идет о наркотиках. Помните, что для выздоровления необходимо искреннее желание самого подростка освободиться от зависимости. Любовь и поддержка близких помогут ребенку обрести это желание и сохранить его в период нелегкой борьбы с болезнью. Сегодня существуют различные организации, которые могут помочь Вам. Мы рекомендуем Вам обращаться по адресам, указанным в буклете.*

## ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

- ▶ Не издевайтесь над своим ребенком  
- издевки не нравятся никому.
- ▶ Не читайте нотаций - вспомните, как Вы сами их воспринимаете.
- ▶ Не поучайте - «святость» не помогает ребенку, которому нужна помощь.
- ▶ Не пытайтесь запугать ребенка страшными историями - это не помогает.



**Если Вы не поговорите со своим ребенком о наркотиках, то это сделает кто-то другой...**

## Помогите Вашему ребенку уберечься от употребления наркотиков.



Центр социальной помощи семье и детям «Веста»  
находится по адресу:  
РТ, г.Нижнекамск, ул. Тукая 18  
График работы специалистов:  
Ежедневно с понедельника по пятницу  
с 8:00 до 19:00  
Телефон горячей линии -  
(8555) 41-53-53  
телефон (8555) 42-46-63  
Email: vesta\_nk@mail.ru

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №42»

Чтобы избежать беды

## РОДИТЕЛЯМ О НАРКОТИКАХ



Подготовила:  
Ст.воспитатель Атарская В.В.