



ПАМЯТКА "СКАЖЕМ НАРКОТИКАМ - НЕТ"

Опасно это или нет?

Подумаем вместе.

Шаг в пропасть... Опасно это или нет? Сначала ты летишь, потом разбиваешься. Первая проба наркотика - начало такого полёта. И конец будет таким же.

На продаже наркотиков зарабатывают очень много. Почему же иногда их дают бесплатно? Расчёт на то, что пойманный на наркотический крючок будет платить всю оставшуюся жизнь. Рыбе тоже червяка дают бесплатно, чтобы она не сразу заметила крючок. Кстати, а почему торговцы, которые торгуют «дурью», сами её не употребляют?

Избавиться от наркомании невозможно, просто попросив у неё прощения, как у родителей за плохой поступок. Наркомания не прощает ничего, никогда и никому! Каждый наркоман в этом уже убедился.

Начавший употреблять «дурь» становится её рабом. Не верь такому человеку: правдивым может быть только свободный, не раб. Здесь и друг может оказаться врагом!

Избегай общества потребляющих наркотики: наркотическая зараза распространяется незаметно!

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. «Слабый» наркотик – миф, и для кого-то он может быть сильнодействующим средством.
- Больные наркоманией появляются из числа тех, кто употребляет наркотики от случая к случаю.
- Систематическое употребление наркотиков есть не причина наркомании, а её следствие, её проявление, как заболевания, т.е. то состояние, при котором человек уже не может волевым усилием подавить своё пристрастие к наркотикам.
- **Можно по-разному сказать "НЕТ!" на предложение дури!**
- **Жесткое «НЕТ!»** с повышением тона голоса и решительным отстраняющим жестом.
- **Презрительно «НЕТ!»**, уходя от того, кто предлагает.
- **«НЕТ!» в форме обвинения** «Я же сказал «НЕТ», ты что, слов не понимаешь?»
- **Спокойно-уверенное «НЕТ!»** и взгляд прямо в глаза тому, кто предлагает наркотик.
- **«НЕТ!» «Это не для меня!»**
- **«НЕТ!» «Я знаю, чем это кончится. И ты знаешь».**
- **«НЕТ!» «Я собираюсь жить долго и не тороплюсь на тот свет».**
- **Полное молчание**, сопровождающееся мимикой и жестами, не оставляющими сомнения в категоричности отказа.



S O S ! Смертельно Опасные Смеси!



«Спайс» (от англ. «spice» – специя, пряность) – разновидность травяной смеси, в которую входят энтеогены и обыкновенные травы. Энтеогены – класс растений, использующихся для достижения состояния изменённого сознания, к ним можно отнести следующие растения: кратом, калея закатечичи, орех кола, гуарана катуаба, голубой лотос, сальвия, гавайская роза и другие.

Энтеогены использовали древние шаманы для вхождения в «мистические состояния», в которых они «общались с духами и божествами».

Сейчас понятие «спайс-спісе» стало основным термином для обозначения курительных миксов (растительных смесей) с синтетическими веществами с психоактивным действием на сознание человека.

Каковы же последствия курения спайсов? В первую очередь от употребления подобных курительных смесей страдает человеческая психика, воздействие на нее оказывается таким же, как и при применении сильнодействующих наркотических веществ. При частом употреблении «спайса» появляются галлюцинации, тревога, рвота, чувство панического страха. Очень часто любители покурить спайса попадают в психиатрические лечебницы.

Страдает также и весь организм в целом: легкие, печень, фильтрующая нечистую кровь, мозг и, так или иначе, ряд других органов. Очень пагубно воздействует курение спайса на мозг. Капилляры мозга, пытаясь не пропустить яд к «основному центру управления», резко сужаются. В результате кровь просто не может снабжать мозг кислородом. Как и любые другие клетки, клетки мозга, лишённые кислорода, просто погибают. Именно этот эффект и нравится подросткам – возникает ощущение легкости и беззаботности. Да, легкость наступает. Но стоит ли платить за несколько часов «счастья» своим мозгом?

У мужчин этот наркотик снижает потенцию, у женщин становятся нерегулярными менструации. В ряде случаев это приводит к бесплодию. Поэтому каждой девушке следует всерьёз задуматься, прежде чем впервые попробовать spice, и решить, что же является для неё более приоритетным – получить несколько часов сомнительного удовольствия или же в будущем иметь возможность создать нормальную семью.

Человек «превращается в овощ». Действие курительных миксов на человеческий организм очень сильное. Практически сразу после их принятия наступают мощнейшие галлюцинации, которые могут привести к трагическим последствиям, например, возникнет желание броситься под колеса автомобиля или выпрыгнуть из окна 10-этажного дома. Уже установлено несколько десятков случаев со смертельным исходом.

Беда в том, что миксы для курения становятся первым шагом на пути перехода к более тяжелым наркотикам.

Видимые симптомы зависимости к спайсу: бледность кожи, чёрные круги под глазами, плохой аппетит или чрезмерное обжорство, худение, плохой сон, раздражительность, неадекватное поведение, внезапное засыпание в неподходящей позе в любом месте, плохая память, несвязная речь.

Как уберечь ребенка от наркотиков, алкоголя и других психоактивных веществ (рекомендации для родителей)

Причин, по которым дети и подростки начинают употреблять алкоголь, наркотики и другие токсические вещества, много, к сожалению, многие проблемы и причины имеют истоки и корни в семье.

Формирование зависимого поведения является комплексной проблемой, в основе которой лежит целый ряд биологических, социальных факторов, психологических особенностей личности.

Биологический фактор.

В период беременности между матерью и ребенком устанавливается теснейшая физическая и психоэмоциональная связь. Вредное воздействие на организм матери и ее психику токсических веществ, а так же наркотиков и алкоголя приводит к рождению ребенка с различными видами уродств и отклонениями в психике.

Влияние вредных веществ на организм новорожденного снижает его адаптивные ресурсы, ребенок более склонен к болезням, в том числе нервным и психическим.

Ряд исследователей проводят параллель между принятием наркотиков и преждевременными родами. Алкоголизм будущей матери или отца ассоциируется с врожденными физическими или психическими отклонениями ребенка.

К **социальным факторам** риска, относится развитие ребёнка в неполной, неблагополучной семье, деформированной, т.е. с отчимом, или мачехой. В этих семьях чаще всего нарушен воспитательный процесс, часто встречается жестокое обращение, безнадзорность, отсутствие чётких норм поведения, гипоопека (все в работе и других делах, так устаём и мало времени уделяем ребёнку), очень часто гиперопека, когда мы своему чаду ни упасть, ни чихнуть не даём.

Иногда в социально благополучных семьях, в которых есть и мама и папа, присутствует такой феномен как эмоциональное отвержение, то есть положительная эмоциональная связь, любовь подменяется хорошим, безупречным уходом. Родители заняты своими проблемами, холодны к ребёнку.

Растёт малыш, растут проблемы. К семейным проблемам присоединяется влияние социальной среды: окружения, средств массовой информации, рекламы.

Нарушения в любой сфере биологической, социальной, влекут за собой изменения индивидуально- психологических особенностей ребёнка, мешают его развитию.

Мы имеем непослушного, легко возбудимого, как считают родители капризного ребёнка. Ребёнок становится агрессивным или тревожным, у него могут быть страхи, нарушения его эмоциональной сферы проявляются изменением поведения. Постоянное напряжение, которое испытывает ребёнок, приводит к истощению и утомлению нервной системы, снижению защитных механизмов организма. Снижаются адаптивные способности ребёнка, он не так успешен среди сверстников, таким образом, повышается чувствительность к патогенным влияниям социального и биологического порядка.

Дошкольный возраст.

В эти годы ребёнок приобретает то, что с ним остаётся надолго, определяет его последующее его развитие. К возрасту 3-4 года укрепляется эмоциональная саморегуляция, 4-5 лет нравственная саморегуляция, 6 лет формируются деловые личностные качества ребёнка. Именно в этом возрасте появляется самосознание, осваиваются нравственные первичные нормы, усваиваются правила человеческого поведения. Источником моральных представлений детей являются взрослые, этот опыт передаётся в процессе общения, наблюдения и подражания. Дети не только учатся выполнять нормы, но и внимательно следят за тем, чтобы и другие, находящиеся рядом с ними, следовали этим правилам и нормам. На этом этапе требуется

помощь в обучении удовлетворения своих потребностей, дети нуждаются в постоянном внимании родителей, общении с ними. **Факторами риска на этом этапе являются: физические, эмоциональные перегрузки, страхи, тревожность.**

Младший школьный возраст.

Особенностью детей младшего школьного возраста является безграничное доверие к взрослым, подчинение и подражание им, особенно учителям. Вы и сами замечали, очень часто ребёнок в разговоре произносит фразу: «А Анна Ивановна (первая учительница) сказала, что...» Дети полностью признают авторитет взрослого, безоговорочно принимают его оценки, характеризуя себя, повторяют, что о нём говорит взрослый.

Важное личностное образование, закрепляющееся в этом возрасте - самооценка. Она зависит от характера оценок, даваемых взрослым, его успехом в различных видах деятельности. Доверительность и открытость к внешним воздействиям, послушание и исполнительность создают хорошие условия для воспитания, но требуют от взрослого большой ответственности, внимательного контроля за своими действиями и суждениями. Если взрослые мало поощряют детей за их успехи, больше наказывают за неудачи, формируется мотив избегания неуспеха, низкая самооценка, растёт тревожность, страхи. Таким образом, увеличиваются факторы риска, к биологическим и социальным присоединяются **психологические**, мы взрослые сами принимаем в этом участие.

Подростковый возраст.

Подростковый возраст не случайно слывет «трудным». Этот период перехода от детства к взрослому состоянию, когда происходят значительные изменения в физиологической, эмоционально-личностной, психологической сферах человека. В этом возрасте развивается самосознание, возникают новые формы поведения, меняются особенности мышления.

Для подросткового возраста характерна смена деятельности. На передний план выходит уже не учеба, а общение со сверстниками. Но, к сожалению, у многих подростков оказываются несформированными социальные навыки. Потребность в общении сталкивается с элементарным неумением общаться: слушать другого человека, поддерживать разговор, реагировать на критику и критично оценивать действия других людей. Авторитет родителей уменьшается.

Взросление нередко сопровождается целым рядом специфических подростковых реакций - протест против родителей, вызов против запретов и давления родителей, группирования со сверстниками, реакцией подражания, развитием «хобби» и т.д. Растёт влияние сверстников, взрослые теряют авторитет.

К факторам риска прибавляется:

- психическая и социальная незрелость;
- эмоциональная неустойчивость, напряжённость;
- неадекватная самооценка, низкий самоконтроль;
- инфантильность, избыточная зависимость от других;
- наличие признаков резкого изменения характера, не свойственные данному ребёнку в период физического взросления;
- низкая устойчивость к стрессам и психическим перегрузкам, непереносимость конфликтов;
- нарушения эмоционально - волевой сферы.

В совокупности особенности подросткового возраста приводят к тому, что этот возраст может оказаться периодом риска для начала употребления алкоголя, наркотиков, развития других форм отклоняющего поведения.

Профилактика этих явлений должна быть направлена на оказание помощи подростку, развитие у него определенных социально-психологических навыков, развитие личности, привитие здорового жизненного стиля.

В семье традиционного здорового жизненного уклада, в которой ценится взаимопонимание, взаимное уважение и учитываются интересы всех членов семьи, трудности подросткового возраста можно преодолеть.