**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, учителями.**
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!**

**САЙТ**

**реальной помощи:**

**WWW. NARKOTIK. RU**



**СПАСЁМ**

наших детей!!!

**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».**

**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 постараетесь 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.**