Приложение № 3

Текст буклета №3 «**Это сложное слово «НЕТ»**

Министерство здравоохранения Тульской области

ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики

и реабилитации им. Я.С. Стечкина»,

г. Тула, 2024 год

**Это сложное слово «НЕТ»**

**Почему человек начинает употреблять наркотики?** Чаще всего это происходит в компании друзей. Спровоцировать первое употребление может многое: чувство любопытства, желание не показываться остальным «белой вороной», неумение сказать «Нет», присутствие в жизни серьёзных проблем, «назло» кому-то или попытка повлиять на другого человека, просто плохое настроение или обыкновенная скука. По незнанию человек уверен в том, что попробовать один раз – не страшно. К сожалению, весь огромный наркобизнес и построен на том, что первый раз никогда не бывает последним. Пробуя наркотик, переходя через психологический барьер, человек одновременно переступает через физиологические, юридические и нравственные барьеры. Каждый, впервые употребляющий, уверен в том, что «со мной всё иначе, всё под контролем». Эта уверенность только от неопытности, которой затем, зачастую, пользуются другие.

**Какие последствия могут быть от употребления наркотиков?**

* - самое главное – невозможность в дальнейшем жить без наркотика;
* - появляется зависимость на уровне биологии и психики. Большое количество биологических процессов в человеческом теле начинает происходить извращённо;
* - человек не контролирует себя как раньше, это делают за него люди, которые поставляют наркотики;
* - разрушается нервная система, печень, почки, изнашивается сердечная мышца, срок жизни сокращается;
* - приём наркотиков инъекционно сопровождают неизлечимые болезни: СПИД, гепатиты;
* - человек, употребляющий наркотики, неизбежно «влезает» в криминал;
* - растут потребности в увеличении количества наркотиков и расходов на их приобретение;
* - исчезают друзья, остаются собратья по несчастью, которые в любой момент, за дозу могут «кинуть» или подставить тебя;
* - отношения с родственниками быстро превращаются в кризис, так как наркозависимый приносит близким людям только страдания;
* - жизненные перспективы: хорошая работа, учёба, карьера, собственная семья и многое другое становятся иллюзорной, недостижимой мечтой;
* - дети у наркозависимых, если и рождаются, то часто с серьёзными отклонениями в здоровье, уродствами, психическими расстройствами;
* - депрессия становится основным состоянием души и исчезает только после принятия очередной дозы наркотика;
* - среди наркозависимых высок процент самоубийств.

**Что делать, если ты попал в компанию, где употребляют наркотики?**

В такой компании ты неизбежно сталкиваешься с предложениями «попробовать». По-другому не бывает. Вопрос только во времени, раньше или позже. Так бывает всегда. В компании опасность по отношению к наркотику притупляется. Ты всегда рискуешь. Лучший выход из этого, если тебя не очаровывают описанные выше перспективы – уйти и найти себе более подходящий круг общения. «Будь Собой, уважай Себя». Но если ты находишься в такой компании – ты на «краю пропасти».

**Если Вас уговаривают попробовать наркотики:**

1. Выслушайте оппонентов, покажите, что Вы слышите их аргументы, задайте как можно больше вопросов и все равно говорите четкое «НЕТ».

2. Не пытайтесь придумывать «уважительные» причины и оправдываться. Это только раззадорит группу и вызовет шквал оскорблений.

3. Откажитесь продолжать разговор на эту тему и попробуйте предложить альтернативный вариант.

Если Ваше твердое «НЕТ» вызвало реальную атаку критики:

- не концентрируйтесь на сказанном в Ваш адрес в запале гнева, основная ошибка – это желание защитить себя от любых несправедливых нападок. Помните, что каждая попытка защитить себя в подобной ситуации будет только разогревать пыл противника.

- убедите себя в том, что никто не может оценивать личное достоинство других, можно судить только о делах окружающих. Критика Ваших личных качеств является неправомерной;

- помните, что неодобрение не может быть постоянным, споры – это часть жизни. Если один человек критикует другого, он вовсе не подразумевает его бесполезности.

**Приемы отказа от предлагаемых наркотиков**

|  |  |
| --- | --- |
| Обходить стороной | Если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить наркотики, просто обходите её стороной |
| Испугать их | Описать какие-нибудь страшные последствия употребления, можно даже выдумать какие-нибудь «страшные последствия» самому |
| Упереться | Отвечать «НЕТ», несмотря ни на что, отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере |
| «Задавить интеллектом» | Если они убеждают, что это безвредно, указать на то, что они просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики) |
| Сменить тему | Придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков (пойти в спортзал, в кино, на танцы и т.д.) |
| «Перевести стрелки» | Сказать, что Вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы? |
| Выбрать союзника | Поискать, нет ли в компании человека, который согласен с Вами. Это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления |

**Умелое применение этих правил, Ваше четкое и уверенное «НЕТ» приему наркотиков – есть истинное появление независимости и позиции взрослого человека!**