 **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!**

**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».**

**САЙТ**

**реальной помощи:**

**WWW. NARKOTIK. RU**

 **КГБУ СО Комплексный центр социального обслуживания населения «Богучанский»**

**Как сказать «НЕТ!»**

***Отделение безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних***

т. 89504323056

Красноярский край, с. Богучаны, ул. Геологов, 17

*E-mail:* [*bogcsj@yandex.ru*](mailto:bogcsj@yandex.ru)

**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.

**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.**