ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ

УЖЕ ПОПРОБОВАЛ НАРКОТИКИ

1. **Не молчи** о случившемся, расскажи близким и вместе решайте проблему.
2. **Подумай** о том, как **сменить** свою **компанию**. Продолжая дружить с теми, кто принимает наркотики, ты рискуешь потерять все самое дорогое для тебя.
3. Скажи себе твердо: **я хочу быть** здоровым, сильным, счастливым, иметь семью и здоровых детей.

КОНТАКТЫ

**Бесплатная горячая линия «Урал**

**без наркотиков» по вопросам: - лечения алгоколизма, наркомании; - реабилитации наркозависимых и алкозависимых**

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Гаринская средняя общеобразовательная школа

**8-800-3333-118 (круглосуточно)**

**ОНЛАЙН-ДОВЕРИЕ**

**для детей, подростков и их родителей:** help.semia@mail.ru

СКАЖИ

НАРКОТИКАМ - НЕТ!

*Информация для подростков*

***Я выбираю жизнь***

**Отказавшись от наркотиков, ты:**

* СБЕРЕЖЁШЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ;
* СОХРАНИШЬ СВОИХ ДРУЗЕЙ И БЛИЗКИХ;
* НЕ ПРИЧИНИШЬ БОЛЬ СВОЕЙ СЕМЬЕ;
* ОСТАНЕШЬСЯ СВОБОДНЫМ И НЕЗАВИСИМЫМ.

*КАЖДЫЙ ПОДРОСТОК ДУМАЕТ, ЧТО ЕГО ПРОБЛЕМЫ СЛОЖНЫ И НЕРАЗРЕШИМЫ, А НАРКОТИКИ - СПОСОБ РЕШИТЬ ИХ.*

***ЭТО НЕ ТАК!*** *НАРКОТИКИ НЕ ПОМОГАЮТ, А ЛИШЬ СОЗДАЮТ НОВЫЕ ТРУДНОСТИ.*

СЛОВО **«НАРКОТИК»** В ПЕРЕВОДЕ С ГРЕЧЕСКОГО ОЗНАЧАЕТ «ОНЕМЕНИЕ» - ЭТО ПСИХОАКТИВНОЕ СРЕДСТВО, СНИЖАЮЩЕЕ ФИЗИЧЕСКУЮ И УМСТВЕННУЮ АКТИВНОСТЬ,

ПРИТУПЛЯЮЩЕЕ БОЛЬ И ОКАЗЫВАЮЩЕЕ УСПОКАИВАЮЩЕЕ И СНОТВОРНОЕ ДЕЙСТВИЕ.

# ПОЧЕМУ УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ

* нет сил справиться с трудностями;
* нет взаимопонимания с родителями;
* проблемы в школе;
* давление со стороны старших ребят;
* желание установить дружеские отношения в новой компании;
* возможность привлечь внимание;
* неумение интересно проводить свободное время;
* чтобы расслабиться;
* просто попробовать, ради интереса;
* «за компанию»;
* чтоб казаться взрослее или «круче».

# К ЧЕМУ ЭТО ПРИВОДИТ

* Человек становится раздражительным, злым и безразличным ко всему происходящему.
* Резкие и частые перепады настроения, ухудшение памяти и внимания, потеря жизненных ценностей.
* Разрушение семьи, ссоры с родителями, потеря друзей , снижение успеваемость в школе.
* Неопрятный внешний вид, изменения аппетита.
* Нарушение закона: кражи, насилия, разбои.
* Различные заболевания , бессонница.
* Несчастные случаи: травмы, пожары, аварии.
* Суицидальные наклонности.

# КАК СКАЗАТЬ «НЕТ»,

КОГДА ПРЕДЛАГАЮТ НАРКОТИКИ

* **Вежливый отказ:** «Хочешь попробовать?» *-*

*«Нет, спасибо. Это мне не интересно», «Я и без этого прекрасно себя чувствую».*

* **Более жесткий ответ:** «Не бойся - все путем» -

*«Это не для меня - мне не хочется умереть молодым!», «У меня нет на это времени».*

* **Объяснить причину отказа:** «Почему не хочешь?» - ***«****Наркотики не решат мои проблемы», «Я найду, на что потратить деньги», «Я хочу быть здоровым».*
* **Сменить тему:** «Давай покайфуем?» - *«А ты слышал, что…», «Может, сходим в спортзал?»*
* **Надавить со своей стороны:** «Если бы ты был крутым, ты бы попробовал» *- «Ты отстал от жизни, это сейчас не модно и не круто».*
* **Использовать юмор:** «Давай попробуй – будет весело» **-** *«Я за витамины!».*
* **Не поддаваться на «слабо».** «Тебе слабо?» -

*«Мне слабо быть зависимым всю оставшуюся жизнь».*

* **Не проявлять интереса:** тебе предлагают наркотик – *не обращай внимания, просто пройди мимо.*
* **Сила в числе.** Лучше общаться с тем, *кто не употребляет наркотики.*
* **Избегать ситуации и мест, где на тебя могут оказать давление.** Если предлагают в компании, не сменить ли тебе компанию? *Настоящие друзья не будут предлагать тебе и тем более заставлять попробовать яд.*

# ЮРИДИЧЕСКАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Закон РФ **«О наркотических средствах и психотропных веществах»** запрещает потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача.

**В соответствии с Уголовным кодексом РФ,**

мера наказания за преступление, связанное с наркотическими веществами**:**

1. **Употребление** наркотиков предусматривает штраф или арест до 15 суток.
2. **Приобретение, хранение, изготовление** грозит лишением свободы на срок от 3 до 10 лет.
3. **Производство, сбыт и пересылка -** лишение свободы на срок от 4 до 20 лет.
4. **Выращивание** наркосодержащих растений - штраф или арест на 15 суток, лишение свободы на срок от 2 до 8 лет.
5. **Склонение к употреблению** наркотических средств - лишение свободы на срок от 3 до 12 лет.

Помни! Даже при однократном употреблении наступает привыкание

И ЗАВИСИМОСТЬ!