**ПАМЯТКА

для подростков по профилактике наркомании**

****

 ***НАРКОМАНИЯ***

***происходит от греческих слов***

 ***narke – «оцепенение», и mania – «бешенство, безумие»***

**Наркомания, как правило, сочетается с алкоголизмом. С одной стороны, те молодые люди, которые начинают в школьные годы начинают употреблять крепкие алкогольные напитки потом быстро переходят на наркотики. С другой стороны, отсутствие наркотиков многие наркоманы стремятся компенсировать алкоголем.**

***Три разновидности последствий наркомании:***

***- биологические***

**прогрессирующее падение активности, энергетического потенциала личности, угасание влечений, биологических потребностей (еда, сон и др.), снижение сопротивляемости, прогрессирующее истощение организма**

***-социально-психологические***

**нравственно-этическая деградация личности, сначала снижается, а затем постепенно утрачивается ценность всех других интересов и потребностей, кроме употребления наркотиков**

***- криминальные***

**наркоман, чтобы удовлетворить свое влечение, вынужден сначала пропускать, а затем совсем оставить учебу или работу, вынужден искать противозаконные пути их приобретения, чаще всего путем краж, ограблений и т.д. При отсутствии денег наркоман не останавливается ни перед какими средствами для достижения цели, в том числе и убийством. Наркомания связана и с самоубийством, где основная причина - неудовлетворенность жизнью.**

***\*Преследуется ли употребление наркотиков законом?***

***\*Могут ли за использование наркотиков посадить в тюрьму?***

* **статья 40 закона «О наркотических средствах и психотропных веществах». Так, гласит «В Российской Федерации запрещается потребление наркотических средств без назначения врача».**
* **В уголовном и административном кодексах РФ есть целый ряд статей, предусматривающих наказания за действия, связанные с наркотиками.**

**Следует понимать, что даже ничтожно малое количество наркотиков, которое обнаружит представитель закона, служит основанием для задержания и целой цепи неприятностей.**

**СПИД и наркомания неотделимы друг от друга**

**Рост наркомании резко обостряет проблему СПИДа.
Ежедневно во всем мире 6000 человек заболевают ВИЧ-инфекцией, из них 70% приходят к этому через внутривенное введение наркотиков.**

***А ТЫ СОГЛАСЕН?***

* **Наркомания - это преступление.**
* **Наркомания - это болезнь.**
* **Наркомания неизлечима.**
* **Наркоманы - это зомби.**
* **Наркоман может умереть от передозировки наркотика.**
* **Наркоман может умереть от СПИДа.**
* **Наркомания - это болезнь, которая излечима.**
* **У наркомана нет друзей.**

***Модно быть здоровым и успешным!***

****

 ***Как быть здоровым и успешным?***

* **Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.**
* **Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.**
* **Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.**
* **Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно–кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).**
* **Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.**
* **Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.**

 ***Не разрушай своё здоровье и жизнь!***

* **Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.**
* **Помни: - неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.**
* **Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.**
* **Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.**
* **Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.**
* **Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики)**

****