

Правила, позволяющие предотвратить потребление наркотиков:

Родители, будьте мудры! Дети будьте послушны! Чаще общайтесь друг с другом! Выслушивайте друг друга!

Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны.

Умение слушать означает:

- уметь выслушивать разные точки зрения;
- уделять внимание разным взглядам;
- быть внимательным;

Очень важно, когда родители находят время вместе с детьми заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать совместный досуг или совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач.

Общайтесь с настоящими друзьями, получайте удовольствие от книг и музыки, испытывайте удовлетворение от своих спортивных достижений. Не ищите искусственных радостей, не имеющих ничего общего с подлинными человеческими радостями!

Глазовская районная библиотека
г.Глазов, ул. Кирова, д.1
Телефон: 5 - 59 - 20
e-mail: cbs@glazrayon.ru
сайт: <http://glazovskaya-zbc.3dn.ru>

Мы работаем:
Пон.- четв. 8.00—18.00
Пятн. 8.00—17.00
Выходные: суббота, воскресенье

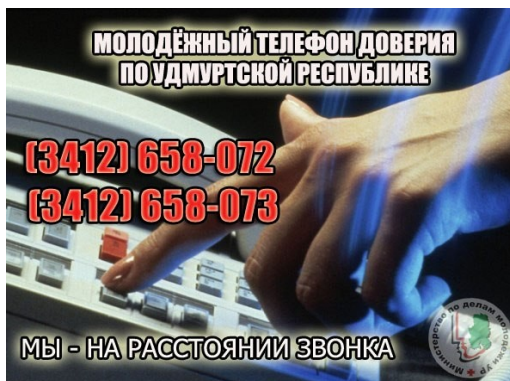
Составители: Каркина И. - зав. отделом организации библиотечного обслуживания
Кельдышева Н. - гл. библиограф отдела организации библиотечного обслуживания

Если вам известны факты и места продажи наркотиков, адреса притонов, где употребляют наркотики, вы можете сообщить о них:

Федеральная служба Российской Федерации за оборотом наркотиков:

**Единый телефонный
антинаркотический номер:
8-800-345-67-89**

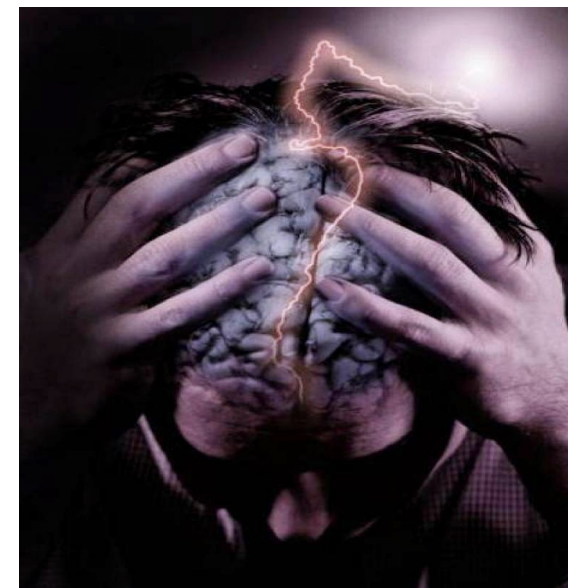
Управление Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков Удмуртской Республики:



**МУК
«Глазовская районная ЦБС»**

**«Будь внимателен к своим мыслям — они начало твоих поступков»
Лао-Цзы (кит. философ VI в. до н.э.)**

Знать, чтобы не оступиться!



**Памятка для подростков
и их родителей**

**Глазов
2015**

ГОРЬКАЯ ПРАВДА О СЛАДКОЙ ЛЖИ

Сегодня наркомания — бич нашей страны, угрожающий здоровью нации.

Одно из лекарств против этой болезни — ПРАВДА о ней.

Что же такое наркотики?

Наркотики — это вещества, обладающие способностью изменять работу клеток головного мозга и тем самым вызывать чувство удовольствия и приподнятое настроение.

Но любой наркотик — это яд, он поражает все органы и клетки. Попасть в адскую зависимость, пройти все круги ада и умереть в рассвете лет дряхлым стариком — вот цена излишнего любопытства и ложной романтики.

Скажи наркотикам «Нет!»

Способы вовлечения молодежи в наркоманию разнообразны. Первые шаги делаются с намерением лишь один раз попробовать. Знакомим Вас с несколькими вариантами ситуаций вовлечения в наркоманию:

Хвастовство и зависть

Друзья неоднократно хвастали, что вечером очень славно провели время: собрались дома одного из так называемых «друзей» и кроме обычных развлечений курили «травку». Было как никогда весело. Воображение рисует юноше весьма заманчивые картины развлечений. Любопытство и зависть берут свое, и он принимает предложение присоединиться к компании.



До употребления наркотиков Через 4,5 месяца

2. Дружеская шутка

Друг подростка вместо обычных сигарет предлагает ему импортные, от которых у подростка возникают неведомые ранее ощущения и беспричинный смех. Друг сообщает, что сигареты были с марихуаной.

Первый, неожиданно приобретенный опыт побуждает молодых людей к повторению приятных ощущений.

3. Дружеский шантаж

Компания друзей молодого человека предлагает ему попробовать марихуану, которую они сами курят. Друзья подстрекают его словами: «Не будь трусом», «Маменькин сынок», «Ты что, слабак?» Ситуация может усугубляться присутствием девушки. Поддающийся влиянию подросток может уступить.

4. Сердобольный друг

Друг предлагает парню, от которого ушла любимая девушка, «уколоться и забыться». Действительно, после приема наркотика трагедия блекнет и забывается, но только до протрезвления. Молодому человеку приходится вновь принимать наркотик, и так появляется зависимость от него. Решится ли проблема молодого человека таким образом? Вернется ли к нему девушка? Конечно, нет.

5. Посадить на иглу

Даже морально устойчивых и отвергающих наркотики девушек и юношей стремятся завлечь в компанию. Каким бы ни было заманчивым предложение попробовать наркотик — откажитесь!

Например, в ответ на настоятельные призывы попробовать наркотик надо твердо ответить: «У меня аллергия! Мне нельзя принимать любые лекарства!», «Нет, я занимаюсь спортом», «Нет!».

Наиболее эффективными способами противостоять соблазну попробовать наркотик — избегать общения с наркоманами, тщательнее выбирать друзей и, если в компании появляется наркотик — немедленно уйти из такой компании.

НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ, ЧТО ОТКАЗАТЬСЯ МОЖНО ТОЛЬКО ОДИН РАЗ — ПЕРВЫЙ. ЭТО ОДНО ИЗ ГЛАВНЫХ УСЛОВИЙ, КАК НЕ СТАТЬ НАРКОМАНОМ.

Помните, наркоман — добровольный пленник тех, кто на распространении наркотиков зарабатывает огромные деньги, тогда как наркоман несет ему свои последние!

Наркомана не останавливает ни истощение, ни чудовищная гниющая плоть... Так выглядят «живые» мертвецы:



Фото глубокого некроза тканей, «съеденных» гноем — последствия употребления наркотиков

Дети наркоманов:



98 % детей, рожденных наркоманами имеет физические или психические отклонения