

## **О НАРКОТИКАХ: РАЗВЕНЧИВАЕМ МИФЫ»**

*(для использования в работе с несовершеннолетними)*

Наркотики. В наше время это слово слышал практически каждый. Однако мало, кто действительно знает, что это такое. Давайте определимся.

Наркотиками можно назвать любые вещества, изменяющие психическое состояние человека. Алкоголь и табак, кстати, тоже вполне соответствуют этим требованиям. Но они приняты обществом и разрешены законом во многих странах. Дальше мы будем подразумевать под словом «наркотики» химические вещества, как природные, так и синтетические, вызывающие у человека психологическую и физическую зависимость.

Психологическая зависимость от наркотика проявляется в том, что человек с помощью наркотика желает добиться внутреннего равновесия и стремиться вновь и вновь испытать действие наркотика. Но его действие постепенно замещает собой все обычные для человека положительные эмоции.

Физическая зависимость появляется вследствие включения наркотика в процесс обмена веществ. Он становится необходимым для человека точно также, как пища или вода. Без него наблюдается состояние физического дискомфорта (боли) различной степени тяжести.

Существует множество предубеждений, связанных с наркотиками, которые неверны в корне и основаны на неправильной информации. О наркотиках сочинено немало мифов. Рассмотрим самые распространённые из них.

### **Миф 1: «В жизни все нужно попробовать»**

Почему-то в понятие «попробовать всё» у большинства входит — «попробовать всё плохое». А почему бы не попробовать стать добрее и помогать людям? Побывать на Эвересте? Сплавляться на байдарках по реке? Съезди на сафари? Финансовые затраты те же, удовольствия больше, да и будет, что внукам рассказать. А может, для разнообразия, вы решите сделать блестящую карьеру и уже сейчас начнёте готовиться к поступлению в БГУ?

Если пробовать все, одной жизни не хватит. Да и самой жизни не увидите, потому что наркотик оборвет ее. Один мудрый философ сказал: «Все, что нас не убивает, делает нас сильнее». Так вот, наркотики убивают и это правда. Найдите себе такие увлечения, которые будут вас развивать и делать сильными личностями, а не заберут вашу жизнь.

### **Миф 2: «Существуют «легкие» наркотики, они практически безвредны**

**На самом деле наркотики – это наркотики. К «легким» наркотикам тоже привыкают. И их употребление (не говоря уже об изготовлении, хранении и распространении) противозаконно в нашей стране. Кроме того, по статистике, каждый второй потребитель «легких» наркотиков рано или поздно, переходит на более «тяжелые». От «легких» наркотиков так же, как от «тяжелых», умирают или сходят с ума. Как вы думаете, что опаснее рогатка или пистолет? Убить можно и тем и другим, если точно прицелиться. Наркотики бьют без промаха.**

### **Миф 3: «Разовое употребление наркотика не приведет к зависимости»**

Так может показаться только лишь на первых этапах приема одурманивающих веществ. Возможно, одна затяжка, таблетка не сделают человека

сразу же наркозависимым. Однако большая часть людей, хотя бы раз принявших какой-либо наркотик, не останавливается на этом (помните про психологическую зависимость?). Поэтому разовое употребление наркотиков является первым шагом к наркомании. Только единицы, приняв один раз наркотическое средство, могут остановиться на этом. Стоит добавить, что сегодня многие наркотики вызывают зависимость (и даже смерть!) с первой дозы.

**Миф 4: «Наркотики помогают решать жизненные проблемы»**

На самом деле, наркотики просто на какое-то, очень небольшое, время глушат чувство тревоги и неуверенности в своих силах, вытесняя из сознания мысли о трудных, но необходимых поступках или вопросы, ответы на которые не являются простыми. Такой способ «решения» проблем помогает создать видимость благополучия, но проблемы-то остаются. Отложенные дела имеют свойство накапливаться и вынуждают, так или иначе, действовать, причем часто неоптимальным образом. К тому же, прием наркотиков и одурманивающих веществ изменяют психику, и не в лучшую сторону: у наркозависимого появляется или нарастает раздражительность, подозрительность, доходящая до психоза, чувство вины, неуверенность в себе и, как следствие, - отчужденность от близких и окружающих.

Если у вас есть проблемы, наркотики только усугубят их.

**Миф 5: «Наркоманами становятся только безвольные, слабые люди»**

Любой человек, допустивший наркотик в свою жизнь, может стать наркоманом. Хотя многие в начале пути уверены, что лично с ним этого никогда не произойдет. Уверяю вас: никто из тех, кто сегодня страдает от наркотической зависимости, не планировал становиться наркоманом. Все они были уверены, что эта проблема их не коснется. Но реальность такова, что одурманивающие вещества на всех действуют одинаково, независимо от черт или свойств человека. Стоит ли играть в «русскую рулетку», зная, что в револьвере патроны вставлены во все каморы барабана?

**Наркотик – это ловушка. Наркомания, как акула с загнутыми во внутрь зубами. Попасть в эту ловушку легко, а выбраться практически невозможно.**

**Есть только один способ не попасть в зависимость от наркотиков – это никогда их не пробовать!**

**Если ты ни разу не пробовал наркотик – ты сильная личность и достоин уважения!**

Свободная жизнь гораздо интересней, чем зависимость от наркотиков. Не ищи искусственных эмоций, превращающих человека в раба. Научись получать удовольствие от естественных, позитивных и полезных вещей – спорта, дружбы, любви, путешествий, учебы, самовыражения, творчества. Это – твоя свобода!