

A close-up photograph of two hands. The hand on the right is holding a lit cigarette, with smoke rising from the tip. The hand on the left is held palm up, with dark nail polish on the fingers. The background is a blurred, warm-toned face of a person, likely a woman, looking towards the camera. The overall scene suggests a moment of temptation or a choice between smoking and saying 'no'.

УМЕЙ СКАЗАТЬ НЕТ!

**материал взят из книги
Л.Петрановской
«Что делать, если...»**

**презентацию подготовила
педагог – психолог
МБОУ школа №1 г.о.Кинешма
Николаева В.С.**

Тебе еще не предлагали
попробовать сигареты,
алкоголь или наркотики?



Если нет, то наверняка найдется такой человек, который предложит.

Дальше развитие ситуации будет зависеть только от тебя!

Рано или поздно наступает такой момент, когда в компании в которой ты общаешься кто – то говорит: «Давай! Ты что, ещё не пробовал?! Ну ты отсталый! Да у нас весь район на этом ходит, это такой КАЙФ! В жизни нужно попробовать все!!!»

Или может быть у тебя проблемы с учебой, с родителями, с твоим парнем, с девушкой... Тебе ничего не хочется, все надоело, всё, чем ты раньше занимался кажется бессмысленным и бесполезным. Хочется уйти куда – то далеко–далеко, чтобы забыться.

И в этот момент найдется кто – то «добренький» и скажет: «Эко как тебя скрутило! Нашел из-за чего париться. Есть у меня одна штука, высший сорт, стоит кучу бабла, НО ТЕБЕ брат, даю бесплатно, тебе же так плохо!

Выброси все из головы!!!»

И в этот момент перед каждым встает выбор, согласиться или сказать НЕТ!

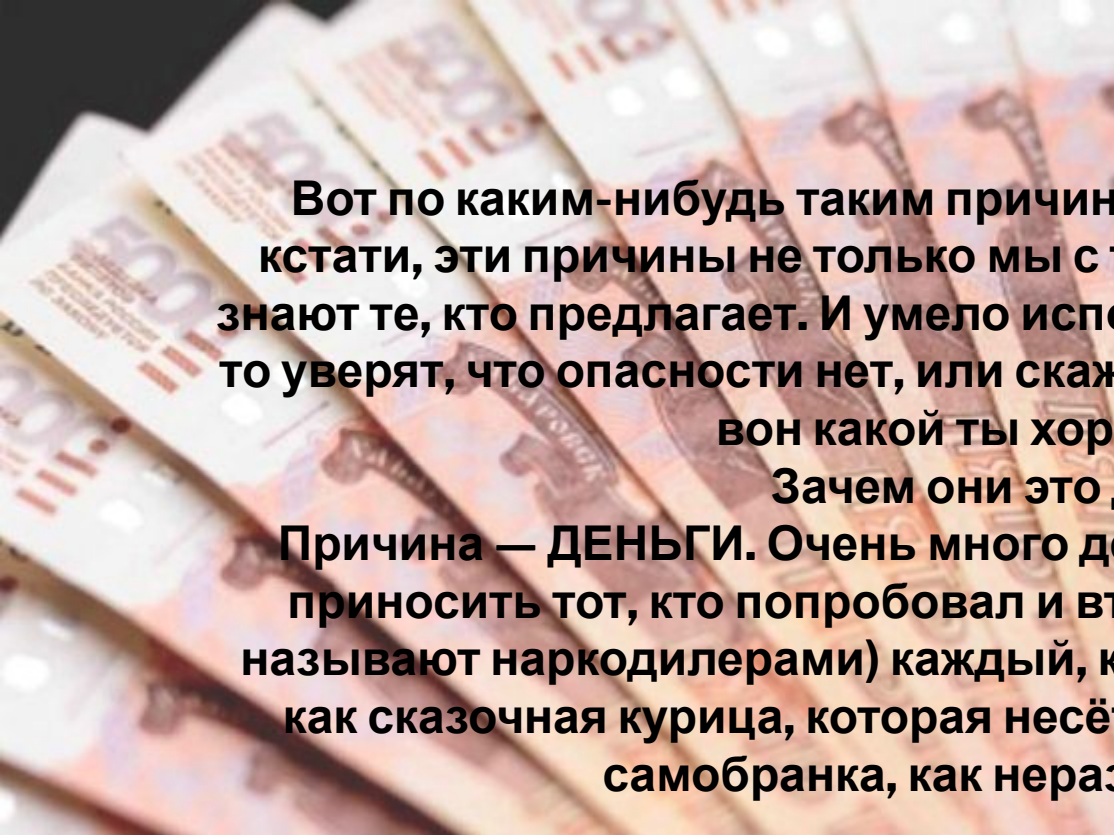


**Тебе всю жизнь твердят в школе, что это опасно....
Родители говорят о том, что это вредно...
Врачи пугают необратимой зависимостью...
Но все же многие ребята НЕ отказываются...**

ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ???

- все смотрят и ждут, и вот-вот назовут слабаком и трусом;
- так давно хотелось с этими ребятами дружить, и если сейчас отказаться, как стать для них своим?
- все друзья уверяют, что они давно это пробовали-перепробовали и ничего страшного не случилось;
- всё надоело и хочется нового чего-нибудь;
- это можно только взрослым, а значит, попробовать — быстрее повзрослеть;
- правда паршиво на душе и очень хочется, чтоб стало легче;
- все обидели, никто не понимает, и пусть они перепугаются как следует, когда узнают, и тут они поймут, и тут они забегают;
- просто ужасно интересно — а как это?
- и вообще, почему бы и нет, если один раз попробовать, ничего плохого не случится.





Вот по каким-нибудь таким причинам многие и соглашаются. И, кстати, эти причины не только мы с тобой знаем. Их очень хорошо знают те, кто предлагает. И умело используют: где-то поддразнят, где-то уверят, что опасности нет, или скажут, что только тебе доверяют — вон какой ты хороший друг.

Зачем они это делают?

Причина — ДЕНЬГИ. Очень много денег, которые им будет потом приносить тот, кто попробовал и втянулся. Для таких людей (их называют наркодилерами) каждый, кто согласился попробовать, — как сказочная курица, которая несёт золотые яйца, как скатерть-самобранка, как неразменный рубль.

Попробовал, понравилось, очень хочешь ещё?

Извини, друг, теперь не бесплатно.

У самого мало.

Давай, неси деньги.

Нету?

Попроси у родителей на кино.

Не дают? Возьми потихоньку, ты что, маленький?

Они и не заметят.

Неси, неси, сегодня, и завтра, и потом, и всегда....

Понимаешь теперь, почему такой человек скажет
ВСЁ, ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ УСЛЫШАТЬ, лишь бы ты попробовал?

Что ты лучший,

что все виноваты, а ты прав,

что ничего вредного в этом нет,

что это прекрасно и чудесно,

что все музыканты и актёры так делают — и всё у них хорошо,

что это круто, модно, современно,

а не понравится — так можно больше и не пробовать,

что это вообще не наркотик, а просто витамины для улучшения настроения

— **ВСЁ, ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ УСЛЫШАТЬ.**



**Ради тех будущих денег,
которые ты им принесёшь.**

Вот и всё.

Очень просто.

Им неважно, что человек, пойманный ими в сети наркотиков,
будет болеть,

поглупеет и не сможет учиться,

станет врать и воровать,

потеряет всех друзей,

что он, скорее всего, очень рано умрёт.

Им нужны деньги.

Продажа наркотиков во всех странах считается очень тяжким преступлением. Ведь, по сути, это убийство — только медленное и очень жестокое, потому что прежде чем человек от наркотиков умирает, он очень сильно мучается.



Когда наркотик попадает в организм человека, он ведёт себя там как слон в посудной лавке. У нас ведь внутри всё очень тонко и мудро продумано, отлажено, проверено, всё в равновесии, чтобы тело и ум работали надёжно, без крайностей, чтобы на долгую жизнь хватило. Ну, а наркотику на все эти тонкости наплевать. Он вламывается в мозг — и давай создавать КАЙФ. Удовольствие, которое не связано ни с чем, кроме химии.



А потом действие наркотика прекращается и человеку становится плохо. Вместо кайфа приходят тоска, страх, упадок сил. Это как маятник или качели: сильно качнулись в одну сторону — значит, сильно полетят и в другую.

С настоящей радостью так не происходит, потому что радость — **БЫЛА И ЕСТЬ**. Она настоящая.

Если ты победил в трудных соревнованиях, если ты нашёл нового друга, если тебе подарили то, о чём ты давно мечтал, если родители сказали, что летом вы едете на море — это настоящая радость. И ты засыпаешь в этот день с радостью в душе и просыпаешься — вспоминаешь то хорошее, что вчера случилось.

А наркотик — это только наркотик. От того, что человек его принял, у него не появилось ни друзей, ни успехов, ни одна проблема не решилась, ничего к лучшему не изменилось.

Поэтому, когда искусственная радость уходит, становится ещё хуже, чем было до неё.

И что тогда? А тогда, как ты понимаешь, хочется, чтобы снова стало хорошо. Чтобы вернулся кайф. И теперь человек уже знает, как это можно быстро сделать. У кого попросить.

И идёт — ты уже догадался — к тому самому «доброму» наркодилеру.

А тот в ответ: «Извини, друг, бесплатно больше нету. Неси деньги». А может, ещё разок даст без денег, чтобы рыба крючок проглотила поглубже и не раздумала.

Дальше — еще хуже. Раз, другой, третий, и наркотическая радость полностью заменяет собой настоящую. Наркотик словно локтями распихивает все чувства и желания, которые были у человека, а потом и убивает их, полностью захватывая власть. Даже если теперь что-то хорошее случится в жизни человека — ему всё равно.

Ему нужен только кайф. И если плохое — тоже всё равно. Лишь бы был кайф. Это и называют **НАРКОТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ**. То есть теперь, если человек не примет очередную дозу наркотика, ему станет плохо.

Не просто плохо, а **ОЧЕНЬ** плохо. Так плохо, что не описать словами.



К тяжёлым чувствам тоски, страха, безысходности присоединяются боль, озноб, судороги, становится трудно дышать, невозможно есть и спать. Это значит — внутри организма начался полный разброд и хаос, и теперь даже врачи не всегда могут человеку помочь.

Тогда человек обречён. Ведь ему придётся не просто постоянно принимать наркотики — их потребуется всё больше. Уже не будет никакого кайфа — принимать дозу надо будет просто, чтобы меньше страдать. Страх перед муками будет заставлять его искать деньги на наркотики любыми способами: обмануть, украсть, отнять. Сам не понимая как, он начнёт предавать друзей и родных и вскоре всех потеряет. Конечно, его больше не будут интересовать ни учёба, ни книги, ни спорт, ни музыка. Только доза. Мозг будет разрушаться всё больше, человек уже не сможет ясно мыслить, не будет ничего чувствовать, кроме тяги к наркотику, не сможет владеть собой. Однажды доза окажется такой, какую его организм переварить не сможет, и тогда наступит конец — и зависимости, и жизни.

Ужас в том, что иногда всё это происходит очень быстро. Некоторым людям достаточно попробовать **ОДИН РАЗ**, чтобы появилась зависимость. И уже через год-два они погибают от наркомании. **Никто не знает про себя заранее, сколько раз нужно будет именно ему.** Один? Три? Десять? Проверить можно только на себе. Когда узнаешь ответ, будешь уже наркоманом. Ты действительно хочешь узнать?

Как видишь, наркотики — это не то, что можно «просто попробовать разок из интереса». Мухе, знаешь ли, тоже было интересно посмотреть, что это там так поблёскивает и покачивается на потолке? А это была паутина. И в ней — паук, беспощадный убийца. Кстати, наркодилеров часто называют пауками: они так же расставляют сети на своих жертв, которые прилипают, дёргаются, запутываются всё больше и погибают. Так что выход только один.

НЕ ПОПАДАТЬ В ПАУТИНУ, НЕ пробовать **НИКОГДА, НИ РАЗУ.**

Не давать паукам **НИ ОДНОГО** шанса.

Ты же не муха, чтобы дать себя обмануть и скушать?
У тебя голова есть. Умная, человеческая.

Так вот, когда тебе предлагают попробовать:

- просто таблеточку;
- просто «травку»;
- просто дыхнуть пару раз из пакетика;
- просто разок кольнуться

или ещё что-нибудь подобное,

СРОЧНО ВКЛЮЧАЙ ГОЛОВУ И ГОВОРИ «НЕТ».

