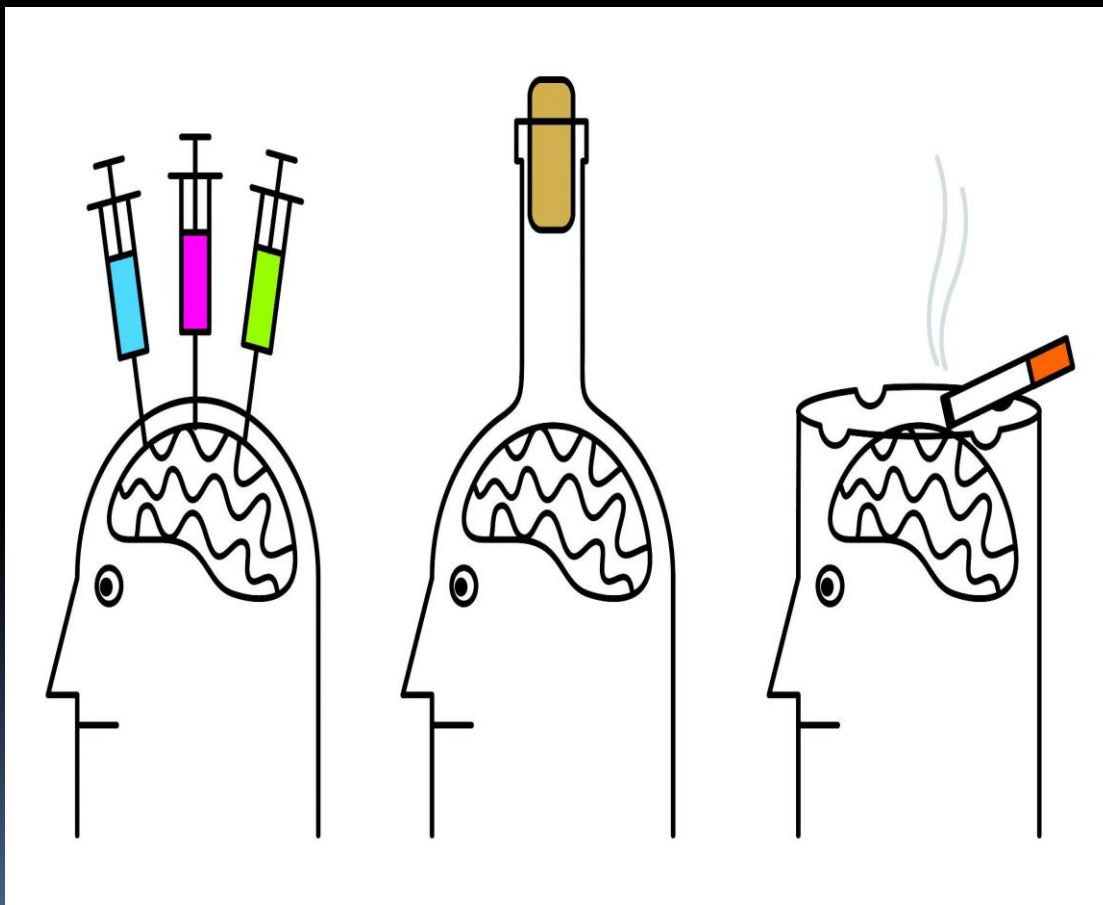


Профилактика употребления ПАВ



В современном мире распространение употребления **психоактивных веществ** приобрело характер эпидемии.

Все химические соединения растительного и синтетического происхождения, непосредственно влияющие на психическое состояние человека, принято называть **психоактивными веществами**.

К ним относят алкоголь, табак, сигареты, наркотики.



Причины употребления ПАВ:

Социальные:

- Неблагополучная семья
- Распространённость употребления ПАВ в социуме ребёнка
- Активная пропаганда в СМИ и неадекватная молодёжная политика
- Проживание в районах с низким материальным благополучием
- Отсутствие досуга

Психологические:

- Любопытство
- Неадекватная самооценка
- Попытка уйти от эмоциональных переживаний
- Подчинение давлению группы

Наследственные:

- Наследственность, отягощённая психическими заболеваниями
- Наследственность, отягощённая наркологическими заболеваниями



- **Курение**- Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию.
- **Алкоголь**- это наркотик, химическое вещество, которое влияет на то, как функционирует организм. Пристрастие к алкоголю вызывает сильную деградацию личности и различные заболевания: рак пищевода, желудка, цирроз печени.
- **Наркотики**- это вещество, которое способно вызвать эйфорию, психическую и физическую зависимость, причинять вред психическому и физическому здоровью человека.
- **Наркомания**— болезнь, которая поражает мозг, оказывает воздействие на эмоции и душу, разрушает социальные связи. Это тяжёлая и трудно излечимая болезнь. Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь. Наркотик действует своими ядами сильно и быстро - буквально с первого раза человек может стать наркоманом! У человека появляются галлюцинации, кошмары. Наркоман ради наркотиков готов пойти на любое преступление.

Нужно уметь сказать "НЕТ!" употреблению ПАВ.
Надо осознать аксиому: НАРКОМАНИЯ = ЗАВИСИМОСТЬ +
ПРЕСТУПЛЕНИЯ (тюрьма) + СТРАДАНИЯ = СМЕРТЬ

УМЕЙ СКАЗАТЬ «НЕТ!»

«Тот, кто может победить другого, - силен, тот,
кто побеждает самого себя, - воистину
могуществен».

Яао-То

Для тех, кто твердо решил не попадать в зависимость от употребления ПАВ, а хочет следовать в жизни правилам здорового образа жизни, предлагаю следовать **правилам четырех “Нет!”**.

- **Правило 1.** Постоянно вырабатывать в себе твердое “Нет!” любым психоактивным веществам (наркотическим и токсическим средствам), в любой дозе, какой бы она не была малой, в любой обстановке, в любой компании. Всегда только “Нет!”.
- **Правило 2.** Постоянное формирование у себя умений в получении удовольствий при полезной ежедневной деятельности (хорошая учеба, занятия спортом..) Твердое “Нет!” безделью, скучной и неинтересной жизни, праздному времяпровождению.
- **Правило 3.** В нашей жизни большое значение приобретает умение выбирать себе друзей и товарищей среди сверстников. Третье “Нет!” – тем сверстникам и той компании, где прием ПАВ – дело обыденное.
- **Правило 4.** Четвертое “Нет!” – своей стеснительности и неустойчивости, когда предлагают попробовать наркотик. Жизнь дороже!

**За употребление и распространение наркотических средств
и психотропных веществ
законодательством предусмотрена как административная,
так и уголовная ответственность.**