**ПАМЯТКА АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ И ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

XXI век! Всё больше молодежи осознано выбирают здоровый образ жизни. И это – здорово, ведь жить – это здорово!

Но, если оглянуться, молодым людям угрожает беда. Эта беда — наркомания. И если активно не противостоять распространению её, наркомания распространится по законам эпидемии: один наркоман заражает за год пятерых.

Наркомания — болезненное непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, вызывающим нарушение психики, галлюцинации, бред. Различия между наркоманией и токсикоманией с медицинской точки зрения нет: тяжелейшие расстройства психики, разрушение всех органов и систем человеческого организма, преждевременная смерть — вот последствия для здоровья в том и в другом случаях. Чаще всего употребление наркотических препаратов начинается в молодом возрасте, нередко к наркотикам и токсическим веществам приобщаются 10—12-летние дети, а также эта беда может настичь человека и в более старшем возрасте.

***Самые распространенные мифы о наркотиках***

Миф 1. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться (???) Факт. Отказаться можно только один раз - первый. Даже однократное потребление наркотика может привести к зависимости

Миф 2. Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия. Факт. Ощущение кайфа не всегда возникает после первой таблетки или инъекции. Напротив, зачастую первая проба сопровождается тошнотой, рвотой, головокружением и т. д. И это нормальная реакция организма, ведь наркотик – это яд. Происходит интоксикация. Организм реагирует на воздействие яда и всеми силами «пытается избавиться» от него. Более того, эйфория 3-4 дозы быстро исчезает и в дальнейшем наркотики принимают, чтобы снять мучительное, болезненное ощущение - ломку. И вот это – на всю оставшуюся жизнь наркомана.

Миф 3. Наркотики бывают «лёгкими» и «тяжёлыми». Травка - «лёгкий» наркотик, не вызывающий привыкания. Факт. Все наркотики вызывают привыкание. Любой наркотик убивает, это только вопрос времени.

Миф 4. Наркоманами становятся только слабые и безвольные. Факт. Силой воли можно воспользоваться только на этапе принятия решения употребить наркотик или сказать «нет», а дальше – наркотики первым парализуют, выводят из строя волю человека. Зависимость от наркотиков - это заболевание, и, как и любое заболевание, оно уже не имеет отношения к силе воли.

Миф 5. Лучше бросать постепенно. Факт. Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь. Запомните, можно снять физическую зависимость, ломки и прочее. Но психологическую – невозможно.

Как сказать «НЕТ!»

Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.

Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями.

Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), то потеряю власть над собой.

Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).

Спасибо, нет. Это не в моём стиле. Спасибо, нет. Я за здоровый образ жизни!

Здоровье – это твой личный ответственный выбор

Детство, Юность, Молодость - время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь. Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры.

Главное - это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни.

Хочешь 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 спортом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.

Укрепляй, а не разрушай своё здоровье и жизнь! Мысли, чувствуй позитивно, не будь «токсичным», 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)