

КАК СТАТЬ НЕЗАВИСИМЫМ?

Если тебя уговаривают попробовать что-нибудь из вредных веществ:

- Выслушай оппонента, покажи, что ты слышишь его аргументы, задай как можно больше вопросов и всё равно говори четкое «НЕТ».
- Не пытайся придумать «уважительные» причины и оправдываться. Это только может раззадорить и вызвать шквал оскорблений.
- Откажись продолжать разговор на эту тему и попробуй предложить альтернативный вариант.

Если твое твердое «НЕТ» вызвало реальную атаку критики:

- Не концентрируйся на сказанном в твой адрес в запале гнева. Основная ошибка - это желание защитить себя от любых несправедливых нападок. Помни, что каждая попытка защитить себя в подобной ситуации будет только разогревать пыл противника.
- Убеди себя в том, что никто не может оценивать личное достоинство других, можно судить только о делах окружающих. Критика твоих личных качеств является неправомерной.
- Помни, что неодобрение не может быть постоянным. Споры – это часть жизни. Если один человек критикует другого, он вовсе не подразумевает его бесполезности. Умелое применение этих правил, твоё чёткое и уверенное «НЕТ» приёму наркотиков и есть истинное проявление независимости и позиции взрослого человека!

Если ты попал в опасную ситуацию, то вспомни, что тупиковых ситуаций не бывает. Всегда есть выход, его только надо найти.

- Попав в трудную ситуацию, не впадай в панику. Постарайся проанализировать положение с максимальной четкостью.
- Определи, кто создал опасную ситуацию, если сам, значит возьми ответственность на себя.
- Подумай, с кем бы ты мог откровенно поговорить о своём положении.
- Не оставайся со своей болью один на один. Это заставит тебя лгать окружающим, а это ещё одна проблема.
- Постарайся обратиться к взрослому. Не перекладывай проблему на плечи друга, который реально не сможет помочь тебе, но будет сильно переживать за тебя.
- Переступи свой страх перед родительским гневом. Ты его, может быть, заслужил, и с этим ничего не поделаешь.
- Верь, что ты сам сможешь исправить положение, главное ничего не бойся. Страх – это не твой спутник и друг.

Помни, что есть много людей, которые могут дать тебе хороший совет: родители, учителя, проверенные друзья. Попробуйте поговорить с ними, они поддержат тебя и помогут.

Составитель: заведующий отделом обслуживания читателей Кубышкина Н. Н.



МБУК Цимлянского района
«Центральная межпоселенческая библиотека»

12+

ТВОЯ ЖИЗНЬ – ТВОЙ ВЫБОР!



Информационный буклет



г. Цимлянск
2023 год

В последние годы подростковая наркомания приобрела характер настоящей эпидемии. По данным ВОЗ, около 10% детей в возрасте от 10-17 лет систематически принимают психоактивные препараты. Заболевание имеет стремительное развитие. Зависимость может сформироваться уже после первой дозы и влечёт за собой тяжёлые последствия для здоровья несовершеннолетнего, быстро вызывает серьёзные психопатологические нарушения и деградацию личности.

Специалисты выделяют главные факторы подростковой наркомании:

Социальные

Здесь причиной формирования наркозависимости в подростковом возрасте может быть любая ситуация, будь то неприятности в семье или школьные неурядицы, желание самоутвердиться, «общение с плохими компаниями».

Биологические

Биологические причины непосредственно связаны с генетическими особенностями организма, склонного к быстрому привыканию.

Психологические:

- ✓ психические отклонения (склонность к депрессии, психопатии, агрессия и прочие);
- ✓ заниженная самооценка;
- ✓ инфантильность, неумение говорить «нет»;
- ✓ отсутствие интереса, цели в жизни;
- ✓ безразличие к будущему.

Употребление наркотика даёт подростку ложное ощущение уверенности, отрыва от реальности, чувство «взрослости».

В любом случае наркомания развивается не просто так, а в результате совокупности нескольких причин, часто истекающих одна из другой.

К сожалению, среди молодёжи бытует мнение о «безвредности» легких наркотических веществ. Многие подростки уверены – побалуется и перестанут в любой момент. Однако тяга к очередной дозе берёт своё, и со временем во всех системах органов происходят необратимые негативные изменения.

- **Печень, почки.** Развивается печёночная и почечная недостаточность в хронической форме.
- **Репродуктивные органы.** Нарушение менструального цикла, вплоть до аменореи. Патологические изменения в яичниках и семенниках, бесплодие, генетические изменения и атрофия половых клеток.
- **Иммунитет.** Постоянное введение токсинов в организм приводит к ослаблению иммунной системы. Возрастает вероятность заболеть гепатитом, СПИДом и так далее.
- **Сердце и сосуды.** Со временем развивается сердечная недостаточность, сосудистая стенка истончается, провоцируя гематомы, кровоизлияния. Высокий риск инсульта, инфаркта, гипертонического криза в молодом возрасте.
- **Скелетно-мышечный аппарат.** Остановка в росте, атрофия мышечной ткани, заболевания суставов.

Психологические последствия подростковой наркомании могут проявиться даже раньше, чем физические. Агрессия, импульсивность, симптомы паранойи, бред и галлюцинации – только некоторая малая часть изменений в психике подростка.

Независимость – это умение говорить «НЕТ». Каждый раз, когда ты говоришь «нет», ты становишься свободнее. Встать на ноги, идти своим путём – смысл независимости.

