**Реальность и заблуждения!**

Наркомания – это болезненное непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, вызывающее тяжелейшие расстройства психики, разрушение всех органов   
и систем человеческого организма. Преждевременная смерть — вот последствия   
для здоровья!

|  |  |
| --- | --- |
| **Заблуждение** | **Реальность** |
| От очередного употребления наркотических средств всегда можно отказаться. | Отказаться можно только один раз - первый. Даже однократное потребление наркотика может привести к зависимости. |
| Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия. | Ощущение кайфа не всегда возникает после первой таблетки или инъекции. Напротив, зачастую первая проба сопровождается тошнотой, рвотой, головокружением и т. д. Более того, эйфория 3-4 дозы быстро исчезает и в дальнейшем наркотики принимают, чтобы снять мучительное, болезненное ощущение – ломку. |
| Наркотики бывают «лёгкими» и «тяжёлыми». Травка - «лёгкий» наркотик, не вызывающий привыкания. | Все наркотики вызывают привыкание. Любой наркотик убивает, это только вопрос времени. |
| Наркоманами становятся только слабые и безвольные. | Зависимость от наркотиков — это заболевание, и, как и любое заболевание, оно не имеет отношения к силе воли. |
| Лучше бросать постепенно. | 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, учителями.
* 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!

Юность - 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.