**Памятка для лицеистов**

**Как сказать «НЕТ!», когда тебе предлагают наркотики?**

**ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О НАРКОМАНИИ**

В народе бытует немало мифов о наркотиках и наркоманах, вроде «от одного раза зависимым не станешь», «трава – не наркотик» или «многие известные люди принимают наркотики – и создают шедевры». Но те, кто распространяет подобные факты, показывают их лишь издали, не давая рассмотреть детально. Мы нашли 6 самых популярных заблуждений о наркотиках и вывернули их правдой наружу.

**Мифы о наркотиках:**

***Миф 1:*** попробую – пробуют все.

***Это не так.*** 80% подростков никогда не пробовали наркотиков.

***Миф 2:*** Существуют «безвредные» наркотики.

***Это не так.*** Все наркотики ядовиты для организма. Все наркотики вызывают привыкание.

***Миф 3:*** От очередного употребления наркотика можно всегда отказаться.

***Это не так.*** Даже однократное потребление наркотика приводит к зависимости.

***Миф 4:*** Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия.

***Это не так.*** Эйфория может длиться от 3-х до 5-ти минут. А остальные 1-3 часа нередко сопровождаются бредом, тревогой, головокружением и т.д.

***Миф 5:*** Лучше бросать постепенно.

***Это не так.*** Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь.

***Миф 6:*** Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет.

***Это не так.*** Любой способ потребления наркотиков приводит к зависимости.

**Как сказать «НЕТ!», когда тебе предлагают наркотики?**

**1. Назови причину.** Скажи почему ты не хочешь этого делать.

- Я ЗНАЮ, ЧТО ЭТО ОПАСНО ДЛЯ МЕНЯ.

- Я УЖЕ ПРОБОВАЛ, И ЭТО МНЕ НЕ ПОНРАВИЛОСЬ.

**2. Будь готов к различным видам давления.** Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будь готов уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.

**3. Выбери союзника:** человека, который согласен с тобой, — это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.

**4. Избегай подобных ситуаций.** Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах эти люди собираются. Постарайся быть подальше от этих мест, от этих людей.

**5. Дружи с теми, кто не употребляет наркотики.** Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя принимать наркотики и не будут делать этого сами.

*Педагог-психолог лицея Э.П.Березюк*