

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
города Нижневартовска
«Спортивная школа олимпийского резерва «Самотлор»**

14+

Презентация

СМОТРИ В БУДУЩЕЕ

**по профилактике
наркомании**

**Аргументы
и факты**

**Это
должен знать
каждый**

**Твоя жизнь -
твой выбор!**



Об этом с тревогой говорят...

...Наркомания...

Попасть в адскую зависимость,
пройти все круги ада и умереть в
рассвете лет дряхлым стариком –
вот цена излишнего
любопытства и ложной
романтики

«Миссия жить!»

Слово «миссия» происходит от латыни (miss – послать). Это означает, что люди живут не просто так, мы посланы на землю с определённым заданием, которое необходимо выполнить в течение жизни. А для этого нужно в первую очередь иметь крепкое здоровье.

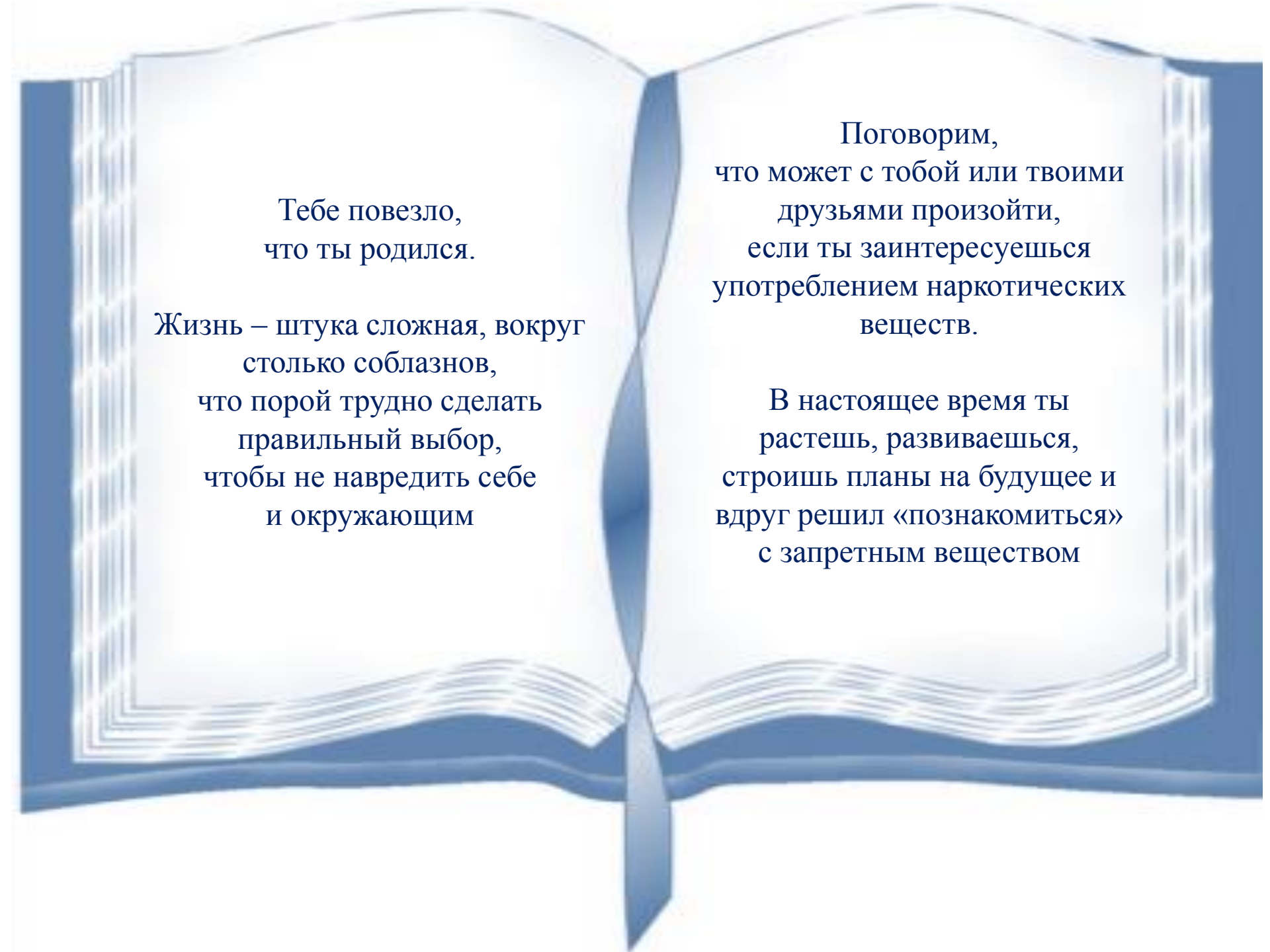
**Древнегреческий философ
Милетский сказал:**

«Счастлив тот, кто здоров телом,
восприимчив душой и податлив
на воспитание»



Начало XXI века отмечено тем, что наркомания приняла характер катастрофической эпидемии, неуправляемой и разрушительной по силе

Согласно мировой статистике, один наркоман вовлекает в этот смертоносный омут в течение года, как минимум, человек 13-15. Наркомания (от греческого *narke* - оцепенение, страсть и помрачение) – патологическое, непреодолимое влечение к наркотикам, систематическое употребление которых вызывает потребность в увеличении доз, а воздержание сопровождается крайне болезненным состоянием



Тебе повезло,
что ты родился.

Жизнь – штука сложная, вокруг
столько соблазнов,
что порой трудно сделать
правильный выбор,
чтобы не навредить себе
и окружающим

Поговорим,
что может с тобой или твоими
друзьями произойти,
если ты заинтересуешься
употреблением наркотических
веществ.

В настоящее время ты
растешь, развиваешься,
строишь планы на будущее и
вдруг решил «познакомиться»
с запретным веществом

Что с тобой произойдет с твоим организмом?

- пострадает головной мозг (хуже будешь запоминать информацию, нарушена речь, будешь менее внимателен, не сможешь долго концентрироваться, будут путаться мысли);
- поражение печени;
- сердечный приступ;
- непрекращающийся насморк и кашель;
- галлюцинации;
- поражение легких;
- поражение кожи;
- расстройство функции половых органов;
- заражение половыми инфекциями;
- заражение ВИЧ-инфекциями и СПИДом

**Этот список
аномалий организма
можно продолжать
долго**

**ТЕБЕ
ЭТО
НАДО?**

Что произойдет с твоей жизнью?

- потеря свободы;
- ты зависишь (первоначальное получение удовольствия всегда сопровождается долговой «ямой» – сначала ты пробуешь из интереса, потом употребляешь из потребности);
- жизненные планы нарушаются (мечтаешь поступить в ВУЗ – не сможешь, т.к. вследствие ухудшения здоровья оценки по предметам будут ниже, поведение будет хуже; хочешь устроиться на престижную высокооплачиваемую работу – не получится, т.к. ни один работодатель не сможет поручить выгодное дело чтобы платить достойную заработную плату, да и сам ты в силу своего здоровья не сможешь ее выполнять);
- конфликты с семьей и близкими тебе людьми (изменение линии поведения –

- ты становишься агрессивным, злым, грубишь, хамишь, потерял интерес к привычным вещам, похож на зверька только с природными рефлексами – поесть, поспать);
- потеря настоящих лучших друзей. Ты приобрел сообщников по несчастью;
- если ты влюблен (а), поймет ли твой любимый человек «новое увлечение», а главное примет ли, однозначно, человек со здоровой психикой этого не допустит;
- смена жизненных ориентиров (лидер, душа компании ты превращаешься в обрюзгшего, неинтересного человека);
- рождение здоровых, полноценных детей – такого не бывает, у детей, родители которых употребляют наркотические вещества, всегда имеются патологии рождения и развития;
- летальный исход

В настоящее время среди молодежи «ходит» очень много толкований относительно наркотических средств, поверь, во многом это заблуждение

Самые распространённые заблуждения:

1. «С первой пробы не возникнет зависимости и ничего не произойдет»

Существуют различные виды препаратов имеющих наркотическое содержание, которые вызывают привыкание с первого раза. А произойти может разное от противоправного действия до заражения организма, попасть можно в трудную жизненную ситуацию, которая может оказать влияние на последующую жизнь.

2. «Легкие» наркотические вещества не приносят вреда и не вызывают зависимости.»

С точки зрения медицины нет такого понятия «легкие» и «тяжелые» – любое употребление наркотических веществ имеет свои последствия. Препарат с пониженным содержанием наркотические вещества вызывает ухудшение зрения, памяти, появляется одышка, нарушается работа сердца, мыслительные процессы затруднены, изменяется осанка и походка

3. «В любой момент можно бросить употребление наркотических средств, молодой организм быстрее восстанавливается»

Отказаться от этого очень трудно, порой даже врачебная, психотерапевтическая помощь не может оказать положительного влияния т.к. происходят процессы у человека на физиологическом уровне. Да молодой организм быстрее восстанавливается, если это здоровый организм (без вредных привычек) от простудных заболеваний или спортивных травм. А при приеме наркотических веществ всасывание происходит через кровь и разносится по всему организму во все органы человека на клеточном уровне. И чем чаще это происходит, тем меньше лейкоцитов (выполняют защитную функцию) в крови, что приводит к разрушению печени и других органов человека. Молодой организм прекращает свой рост.

4. «Наркотические вещества вдохновляют, стимулируют для творчества»

Нет таких случаев в истории человечества, когда человек, будучи под влиянием наркотического вещества создал бы шедевр мирового масштаба, а вот люди мирового масштаба под влиянием наркотических веществ погибали. Вдохновить может только на разрушение самого человека или окружающего мира. Подумай сам, как если «отключается» мозг можно нарисовать природный пейзаж, когда в голове бессмысленные галлюцинации, руки трясутся, как держать кисть? Ты слышал хоть раз как может петь человек в состоянии наркотического опьянения? Нет, так как это физически невозможно, проще говоря, голосовые связки «спят», наступает синдром «пересохшего горла»

Самые распространенные заблуждения:

5. «Употребление наркотических веществ – это уход от проблем»

Никогда ни один человек в состоянии наркотического опьянения не решил ни одну из своих проблем, а только лишь себе их добавил. Да первоначально кажется ты освободился от груза проблем, лишь только потому, что ты себя не контролируешь не даешь оценку своим действиям, как-будто в очках – я никого не вижу, значат не видят и меня. Но это не так, общество вокруг есть и не подстроится под твои мироощущения, поэтому и происходит конфликт тебя с окружением вследствие одни проблемы рождают другие. Когда проходят минуты действия наркотического вещества ты понимаешь, что проблема не ушла, а здоровье ухудшилось.

Вот тебе простой пример: на столе лежит ручка, которую тебе надо положить в сумку (образный пример проблемы), в состоянии когда заторможена память и мысли «путаются», но тебе радостно, ты вспомнишь об этом? Возможно, но положишь ручку именно в сумку? Когда прошли «минуты радости» видишь, что ручка лежит на том же месте. Так и проблема остается нерешенной вследствие употребления наркотических веществ

6. «Употреблять наркотические вещества – личное дело каждого»

Да, каждый решает сам для себя, но та ситуация, которая складывается в кругу молодежи, уже выходит за рамки личного решения. Масштабы увлечения этими веществами среди подростков уже «кричат» не в пользу нашей нации. Взрослые считают это национальным вопросом. Будущие дети не рождаются без отклонений физического и умственного развития. А наука, театр, искусство, спорт – откуда будут наши чемпионы и великие деятели, кто будет продвигать прогресс?

Вот пример: представь, что человеку нужны деньги для приобретения наркотического вещества, а у него их нет, что делать? Думаешь он пойдет работать (да кто ж его возьмет!), конечно нет. Есть самый простой способ – украсть или отобрать их у тебя или твоих друзей или твоих родственников, то есть дело уже не только личное, а общества

Самые распространённые заблуждения:

7. «В жизни надо попробовать все»

Очень распространённое заблуждение. Понятие все очень философское, даже проживая целую жизнь человеку не удастся попробовать все, что есть на свете. Странно слышать от молодых людей о «попробовать все» относительно пагубных привычек, а почему, например не попробовать заняться парашютным видом спорта (выход адреналина, всплеск эмоций, затаённое дыхание на время прыжка).

В подростковом возрасте столько положительных возможностей, пока есть здоровье, не надо думать, где купить продукты, что приготовить, где купить нужные сезонные вещи (об этом заботятся родители), так и нужно пробовать и искать то, что подходит тебе не в наркотических веществах, поверь они никому не подходят (не имеется ввиду медицинские препараты по назначению врачей).

После пробы наркотических препаратов вряд ли у тебя останутся силы, желание и возможности попробовать в жизни что-то другое

Приведу пример: несовершеннолетняя девочка поругалась с родителями, решила уйти от проблемы путем ухода «на улицу», в силу «интереса» и уговоров «да ладно, попробуй, надо хоть раз попробовать» (это из ее последующих признаний), попробовала наркотическое вещество, вследствие которого получила сильнейшее отравление организма, учет в наркологической больнице, учет в комиссии по делам несовершеннолетних, учет в полиции. Учет в различных учреждениях правоохранительного порядка может сказаться на дальнейшей карьере подростка.

8. «Надо убедиться самому, что это плохо, а не доверять взрослым, которые твердят, что употребление наркотических веществ недопустимо»

Всегда испытывать возможности своего организма не есть хорошо. Проверять информацию можно, но уместно, а есть информация, которую лучше не проверять, а поверь лучше поверить на слово. Почему многие подростки верят взрослым, которые толкают их на преступления против себя и возможно других, а взрослым, которые всячески стараются их оградить от этого – не верят?

Самые распространённые заблуждения:

9. «Чем меньше говоришь об употреблении наркотических веществ, тем меньше возникает интерес к ним»

Если не говорить об этой проблеме, это не значит, что исчезнет интерес, информацию можно получить из источников, которые носят противоправный, разрушающий характер. Интерес к употреблению может превратиться в отсутствие интереса к жизни. Ученые проводили эксперимент: крысы готовы жать на педальку, раздражающую центр удовольствия в головном мозге, до тех пор пока не наступала смерть. Аналогично происходит и с человеком, употребляющим наркотические вещества, готов делать это, так как не сможет определить границу жизни.

Это лишь те немногие заблуждения современного молодого человека относительно употребления наркотических веществ. Есть единственный способ не стать зависимым, это никогда ни при каких обстоятельствах не пробовать их. В любой ситуации нужно уметь найти в себе силы сказать одно простое слово **НЕТ!**

Да, это бывает трудно. Специалисты в этой области выделяют типы подростков:

1. Неуверенный. (Последствия этого перечислены выше): фразы, которые используются когда предлагают пробу: «Ну, не знаю», «Спасибо, нет», «Меня родители ругают». Это когда человек теряет настойчивость и склонен к воздействию на себя со стороны подстрекателей.

2. Агрессивный. Грубость в отказе может привести к опасности для жизни. Используя слова, которые вызывают раздражение, негативно влияют на «подстрекателей» и это может закончиться противоправными действиями. В этих случаях лучше найти предлог для ухода из компании.

3. Уверенный. Самый лучший выход из ситуаций. Использование слов отказа уверенным тоном, спокойно, не теряя самообладания и выдержки. Если давление настойчиво, то твердо сказать «я не хочу пробовать» и не вступать в дальнейший диалог

Рассмотрим самые распространенные ситуации, в которых может оказаться любой несовершеннолетний и найдем пути выхода из них без ущерба для жизни:

1. Ты пришел в клуб, тебе предложили «затянуться, чтобы получить удовольствие».

- Нет, я знаю, что может мне доставить удовольствие;
- Нет, уже пробовал не помогло, давай лучше потанцуем;
- Нет, не хочу и тебе не советую.

2. Ты вышел гулять во двор (у тебя личные проблемы), для решения их предлагают «затянуться».

- Нет, мне это не поможет;
- Нет, я лучше пойду прогуляюсь;
- Нет, не хочу больших неприятностей.

3. В компании тебя сравнивают с «белой вороной».

- Нет, у меня аллергия, могу попасть в больницу;
- Нет, это не в моем стиле;
- Нет, зато я буду здоровой (ым).

4. Если ты уже принял дозу спиртных, энергетических напитков и для усиления тебе предлагают наркотические вещества

- Нет, меня уже тошнит;
- Нет, пора домой, мне хватит;
- Нет, меня и так родители будут ругать.

5. Ты оказался в кругу людей, употребляющих наркотические вещества, как быть?

- Нет, я без этого себя прекрасно чувствую;
- Нет, мне пора по делам;
- Нет, уже не хочу.

6. Предлагают «затянуться за компанию».

- Нет, меня тошнит от запаха;
- Нет, а что-нибудь другое есть, тогда нет;
- Нет, я эгоист, так люблю себя, что не хочу.

7. Друзья говорят: «Давай попробуем от нечего делать».

- Нет, мне еще нужны мозги;
- Нет, не хочу умереть молодым;
- Нет, я на диете.

8. Компания предлагает, чтобы проверить свойства наркотического вещества.

- Нет, я не рискну своим здоровьем;
- Нет, меня это не интересует, я все знаю;
- Нет, у меня тренировка, а там проверка на эти вещества, я хочу на чемпионат

**отказаться всегда трудно,
если компания
не уважает твое мнение,**

друзья ли это?

**Можно годами
расплачиваться
за минуты
«Счастливых»
минут**

Получив информацию, каждый решает для себя сам, стать успешным в этом мире или «идти на дно».

Понятно, что в большинстве случаев первое «знакомство» с наркотиком происходит из интереса, но надо помнить, что любопытство – это хорошее качество, в том случае если оно разумное.

Как нельзя из любопытства прыгать в огонь, так и человек, зная, что употреблять наркотики нельзя, не должен это делать.

От наркотиков нужно уходить путем твердого отказа: «Это не для меня!», «Я не буду!» и т.д.

Только личность может отстаивать свою позицию, не смотря на наркотический соблазн.

Возникают вопросы у молодежи:

ПОЧЕМУ до сих пор есть наркотики? Как сделать так чтобы наркомания исчезла вообще?

Все зависит от нас самих: пока есть спрос, будет и предложение. Лучше найти применение своим интересам в других развивающихся областях жизни, вокруг столько интересного, неизведанного. Не стоит платить своей жизнью за минуты «кайфа» от наркотиков. Если вдруг беда пришла, не оставайтесь с ней один на один, помните есть люди, которые вам помогут

Шаги к здоровому образу жизни



**Вести здоровый образ жизни не сложно,
главное сделать первые шаги**

Первый шаг – это желание.

Второй шаг – начать это делать с завтрашнего дня.

Третий шаг – составить список вредных привычек и каждый день избавляться по одной из них.

Четвертый шаг – все неприятности воспринимать с улыбкой на лице, а не заливать алкоголем в баре или употреблять наркотики.

Пятый шаг – выбрать любимый вид спорта и заниматься им хотя бы два раза в неделю.

Делая каждый последующий шаг стоит помнить, что сегодня в моде не туфли или одежда от известных брендов, а лицо и тело, которое сияет здоровьем



СПОРТ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ

ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ,

ТРЕНИРУЙ СИЛУ ВОЛИ!

**БУДЬ КРАСИВ, ЗДОРОВ,
УВЕРЕН В СЕБЕ!**

**ТОЛЬКО БЕЗВОЛЬНЫЙ
ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ
ПРИСТРАСТИТЬСЯ К
ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ
(НАРКОМАНИИ,
ТОКСИКОМАНИИ,
АЛКОГОЛИЗМУ).**

**УВАЖАЙ СЕБЯ, СВОИХ
БЛИЗКИХ,
СТРЕМИСЬ К
САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ**