**Как не стать наркоманом**



**Наркомания** в последние 20 лет захватила в плен огромное количество людей. Злоупотребление наркотическими средствами в России продолжает распространяется почти не снижаемыми темпами. По данным Министерства здравоохранения и социального развития РФ, число людей, которые принимают наркотики, на сегодняшний день составляет в нашей стране около 3 млн. человек! И только 10% из них официально зарегистрированы в медицинских учреждениях и стоят на учете. В целом, по данным статистики, наркотики распространяются не только среди молодежи, но и среди детей. Средний возраст наркомана на сегодня составляет 18–22 года, но выявляются также случаи несовершеннолетних наркоманов, детей, которым всего 7–8 лет!

**Инструкция**

Уровень сложности: Непросто

**1 шаг**



Современные наркотики имеют свойства, которые делают человеческий организм **зависимым от наркотического вещества**, практически сразу же, после первого приема. Поэтому, не стоит недооценивать этот важный аспект и поддаваться на якобы разовое предложение. За одним разом может последовать другой, потом третий. Не успеете оглянуться, и вы раб.

**2 шаг**



Молодежи, любителям **ночных клубов**, предупреждение №1! Увеселение публики, тоже происходит с участием алкоголя, кальянов и музыки в стиле “техно”, которая стопорит мозг. А когда внимание рассеивается и притупляется сознание, вам легко могут предложить что-нибудь “покруче”. И тогда наступает время распространителей наркосодержащих препаратов. Такие дельцы очень умелы, они ловко подсунут свой товар. Сначала бесплатно, для пробы. А потом приходит зависимость.

**3 шаг**



Не стоит увлекаться **ночными прогулками**. Конечно, это так романтично! В неприятные ситуацию могут попасть те, кто не сможет за себя постоять. Это может произойти совершенно случайно. Например, наркодилер отправит пришедшего в ломке наркомана, за новым клиентом, в обмен на дозу. Всем давно известно, на что способны люди во время ломки.

**4 шаг**



Даже школьникам младшей и средней школы стоит быть внимательными в отношении наркотиков. Не стоит ни под каким предлогом идти с незнакомыми людьми, чем бы они ни пытались заманить. Также не стоит брать предложенные угощения, конфеты, ведь содержимое их неизвестно. Наркотики являются бизнесом для нечистых на руку людей, и они ничем не брезгуют.

**5 шаг**



Наркотики быстро и почти безвозвратно поражают жизненно важные органы. При употреблении их возникает чувство удовольствия и радостной, необъяснимой эйфории, исчезают болевые ощущения, но вместе повышается артериальное давление, может появиться зуд во всех частях тела. Первыми поражаются мозг и печень. Нарушается психика, состояние становится неуравновешенным, ядовитый дурман оседает в клетках печени, и она перестает фильтровать токсины. Начинается самоотравление организма. Сердце работает с удвоенной или утроенной нагрузкой без передышки. Вместе с тем нарушается сон и нормальный отдых, что приводит к быстрому его изнашиванию. Наркоманы стареют и дряхлеют на глазах.

**6 шаг**



К сожалению, наркоманом можно стать, даже не стремясь попробовать наркотики. Или можно думать, что за один раз ничего не случиться.
Если вы заметили, что кто-то из ваших друзей ведет себя не так как прежде, имеет измученный или отстраненный вид, выглядит больным, подавленным, постоянно мерзнет или его раздражает яркий свет, то это повод задуматься и поговорить с ним или с его родителями.
Отнеситесь серьезно к этому вопросу. Наркотики – чистейшее зло, берегите себя от этого!