

НЕЗАВИСИМЫЙ

Как сказать «НЕТ!»

1. Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
2. Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.
3. Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), то потеряю власть над собой.
4. Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).
5. Спасибо, нет. Это не в моём стиле.
6. Спасибо, нет. Мне нужно рано вставать.
7. Спасибо, нет. У тебя нет ничего другого?
8. Спасибо, нет. Я за здоровый образ жизни!

МКУ «Арсеньевская межпоселенческая библиотека»



Знать, чтобы жить!

2021 год

Этапы оказания первой помощи при передозировке наркотиков

1. Вызвать «Скорую помощь»
2. Повернуть на бок. Очистить дыхательные пути от слизи и рвотных масс.
3. Следить за характером дыхания до прибытия врачей.
4. При частоте дыхательных движений меньше 8-10 в минуту – искусственное дыхание «изо рта в рот».

Муниципальное
казённое учреждение
Арсеньевская
межпоселенческая
библиотека
муниципального образования Арсеньевский район



Дорогой друг!

Сегодня многие молодые люди знают, что такое наркотики, где их можно купить и считают допустимым употребление в небольших дозах. Под влиянием друзей, фильмов, телепередач, журналов некоторые считают употребление наркотиков модными и безопасными. Так ли это?

Для чего молодые люди употребляют наркотики?

- чтобы поймать «кайф»
- из чувства любопытства испытать новые ощущения
- от нечего делать
- под влиянием друзей и знакомых в компании
- под влиянием взрослого наркомана

Каковы ощущения от употребления наркотиков?

После непродолжительных минут «кайфа», галлюцинаций и эйфории появляется жар, слабость, шум в ушах, головная боль, нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы и дыхания, озноб, тошнота, рвота, слабость, сильные боли в мышцах. Чем моложе организм, тем страшнее последствия потребления наркотических и токсических веществ. Никогда не знаешь, после какой дозы станешь наркоманом: одни сразу, другие через месяц, но при употреблении наркотиков больными становятся все.

Что ждёт наркомана?

Разрушение тела и души. Деградация личности - интеллектуальная, моральная и социальная. Отмирают привязанности, чахнут способности, мир сужается и распадается, а больной не осознаёт этого.

Из письма 16-ти летнего наркомана:

« ...С каждой минутой все труднее писать. Руки дрожат. Я жду очередной порции наркотиков. Я ухожу из жизни. Никто не в силах мне помочь. Но я прошу: будьте внимательны к тем, кто рядом с вами... »

Наркотики не стоит пробовать, не стоит экспериментировать с ними!

Если вы хотите, чтобы в поведении молодых что-то изменилось, то прежде всего придется подумать о своем поведении. Сердясь или теряя самообладание во время беседы, вы не достигнете желаемой цели. Важно до начала разговора продумать, в чем проблема, чья это проблема, и какого изменения поведения вы желаете.

Разговор будет легче, если:

- вы дадите понять, что прежде всего заботитесь о здоровье, безопасности и самочувствии ребенка;
- внимательно выслушаете их мнения и аргументы. Молодые не всегда видят проблемы в употреблении наркотиков. Прежде, чем сделать выводы, следует выяснить, что для них значат наркотики;
- вы постараетесь спокойно описать свои чувства - это поможет разъяснить вашу позицию;
- вы говорите с ними, а не о них.
- не читайте лекции.