

otics stop narcotics



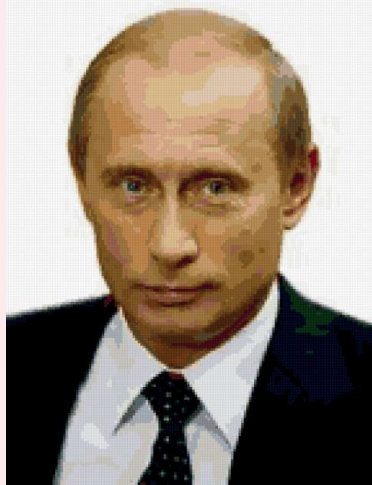
stop
narcotics

op narcotics

otics

www.narcotics.com

Молодёжь и идеалы



следования проведённого в июле 2004 г. Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ) молодые люди 18-24 лет считают кумирами современной российской поп- и рок-звёзды, представители «золотой» молодёжи и успешные бизнесмены, олигархи (42 %), спортсмены (37 %), артисты (14 %).

Большинство опрошенных, которые считают, что здоровый образ жизни зависит скорее от собственных усилий самого человека исходят из того, что превращение России в страну здорового образа жизни состоится лишь когда-нибудь в далёком будущем (65,9 %). Симптоматично для современной России то, что количество респондентов, в принципе не верящих в то, что Россия станет страной здорового образа жизни (22,4 %) почти в два раза превышает ту часть опрошенных, которые ответили на этот вопрос — «да, и довольно скоро».



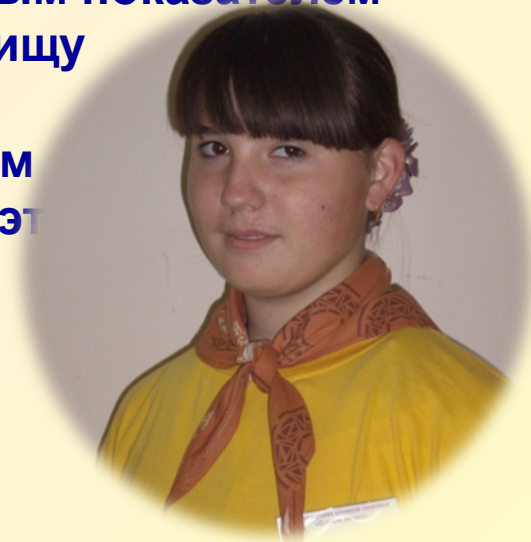
Я и здоровый образ жизни

Самое большое богатство человека – его здоровье. Хорошее здоровье. Хорошее здоровье служит предпосылкой успешной работы и счастливой семейной жизни.

Для меня здоровый образ жизни – это активный образ жизни. Здоровье – это, прежде всего правильное питание, занятие спортом, прогулки на свежем воздухе. Я стараюсь, вести правильный образ жизни: посещаю три раза в неделю танцевальный кружок, стараюсь больше свободного времени проводить на улице. На улице я с подружками играю в подвижные игры: народный мяч, прыгаем на скакалках, бегаем, прыгаем. В зимнее время года посещаю каток, а летом люблю покататься на велосипеде, поплавать.

Правильное питание для меня является важным показателем здорового образа жизни. Я стараюсь употреблять в пищу фрукты, овощи, поменьше кушать сладости.

Я знаю и понимаю, как важно следить за своим здоровьем. Я думаю, что в дальнейшем мне поможет это избежать многих жизненных проблем, связанных со здоровьем.



Ни для кого сейчас не открою истину, что жизнь-это движение. Чтобы организм нормально функционировал, ему просто необходимы правильные физические нагрузки. Правильные это когда, нагрузка распределена равномерно по всем группам мышц, а не когда вы на работе, выполняя определенные циклические действия, нагружаете какую-то одну группу мышц (спину, ноги). Поэтому надо посещать спортзал, бассейн или заниматься фитнесом дома.

Чего мы хотим?

Мы все хотим и стремимся прожить долгую и счастливую жизнь без болезней. Что же включает в себя понятие здоровый образ жизни?

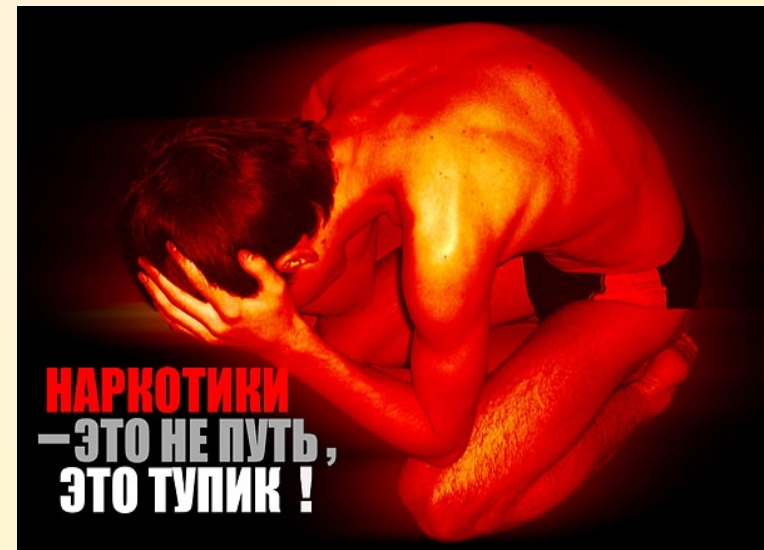
Заключается данное понятие в том, что каждый человек должен пристально следить за своим здоровьем, рационом пищи и занятием спортом. Проблеме ЗОЖ уделяют внимание на всех уровнях: от жизненных принципов каждого человека, до политики государства, направленной на увлечение нации в спорт.

Каждый человек имеет свои слабости, которые по-разному отображаются на нашем образе жизни, здоровье и социальном положении. Некоторые из слабостей переходят во вредные привычки, не несущие нам ничего хорошего. Привычка перерастает в зависимость, от которой человек не может избавиться.

Самые распространенные вредные привычки:

- табакокурение;
- алкоголизм;
- наркомания.

Сейчас я хочу вам рассказать об одной из вредных привычек – наркомании.



Не трать свою жизнь зря

Подавляющее большинство молодых людей начинают употреблять наркотики просто из любопытства, чтобы узнать, что это такое. Молодые люди слышат о приятных эффектах воздействия наркотиков от других людей и хотят пережить такие же ощущения. Если соблазн ощутить необычное состояние преодолевает сознание опасности последствий, то подросток может решиться на эксперимент.

Причиной первого употребления наркотика может стать желание развлечься. Очень сильным мотивом для первой пробы наркотиков может стать стремление не отставать от друзей.

Еще одним важным мотивом для того, чтобы попробовать наркотик, может быть желание избавиться от внутреннего напряжения и беспокойства, уйти, таким образом, от проблем, или, наоборот, обрести уверенность и противостоять.

Потребность в употреблении наркотиков часто возникает по причине внутренних семейных проблем. Семья является первичным институтом социализации ребенка. Здесь дети учатся основным правилам жизни, деятельности отношениям, опираясь на индивидуальные родительские примеры и на межличностный стиль взаимоотношений членов семьи.



Наркомания

Наркомания одно из самых страшных явлений нашей современности. С каждым днем все больше людей попадает в страшные сети порока, стараясь при помощи него скрыться от ежедневных проблем. Плата за подобные эксперименты над собственной жизнью безгранично велика, а результаты порой необратимы.

Наркомания - болезнь, которая проявляется влечением к постоянному приему в возрастающих количествах наркотических лекарственных средств и веществ, вследствие стойкой психической и физической зависимости. Приводит к глубоким изменениям личности, расстройствам психики, а также нарушениям функций внутренних органов. Наш организм - абсолютно самодостаточная система. Наркотик насильно вторгается в нее и включается в процессы обмена веществ, вызывая его сбой. При этом отравляющие вещества остаются в организме - даже после однократного приема наркотика – от 12 часов до 7 дней! Зависимый от наркотика человек испытывает потребность принимать его снова и снова. Тем самым, употребление наркотиков лишает человека свободы.



Наркомания – болезнь людей, не сумевших сказать «нет!»

Наркотики были известны еще в древности (греч. *narke* - оцепенение, онемение, *mania* - страсть, безумие).

В наши дни наркомания стала болезнью незащищенных слоев общества, а точнее, самых слабых его членов.

Многие считают, что наркомания - гораздо большее зло, чем алкоголизм, и поэтому уж лучше пить, чем употреблять наркотики. В некоторых странах такой подход заложен даже в ранг государственной политики.

Наркоманов преследовали в соответствии с Уголовным кодексом, а водка была настолько доступной, что практически происходило массовое спаивание, приводившее к деградации нации.

На самом деле сопоставлять, что ужасней: очередь алкоголиков с трясущимися руками или несколько худосочных наркоманов - совершенно бессмысленно.

Опыт показал, что одним запретом или чрезмерной доступностью вина и наркотиков проблему не решить. Всегда найдутся способы приобретения и оправдания для несчастных, которых засосало в трясину алкоголизма и наркомании, но...



Это сложное слово "НЕТ"

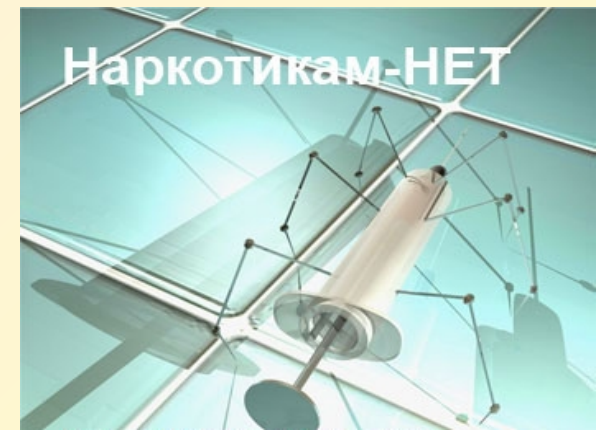
"Словесное дзюдо", помогающее противостоять групповому давлению и критике.

Если Вас уговаривают попробовать наркотики:

1. Выслушайте оппонентов, покажите, что Вы слышите их аргументы, задайте как можно больше вопросов и все равно говорите четкое НЕТ.
2. Не пытайтесь придумать "уважительные" причины и оправдываться. Это только раззадорит группу и вызовет шквал оскорблений.
3. Откажитесь продолжать разговор на эту тему и попробуйте предложить альтернативный вариант.

Если Ваше твердое НЕТ вызвало реальную атаку критики:

1. Не концентрируйтесь на сказанном в Ваш адрес в запале гнева. Основная ошибка - это желание защитить себя от любых несправедливых нападок. Помните, что каждая попытка защитить себя в подобной ситуации будет только разогревать пыл противника.
2. Убедите себя в том, что никто не может оценивать личное достоинство других, можно судить только о делах окружающих. Критика Ваших личных качеств является неправомерной.
3. Помните, что неодобрение не может быть постоянным. Споры - это часть жизни. Если один человек критикует другого, он вовсе не подразумевает его бесполезности.



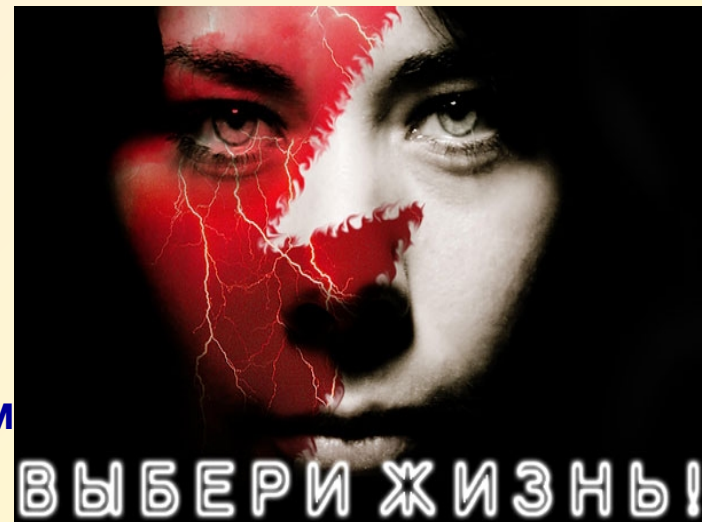
У тебя есть выбор!

Твое решение: сказать наркотикам "Да" или "Нет" - во многом повлияет на твою дальнейшую жизнь.

Если ты говоришь наркотикам "Да": Они разрушат твоё здоровье сейчас или позже. Они повлияют на твои занятия сейчас и на выбор профессии. Ты пропустишь определенные этапы развития и не приобретешь важные навыки. Ты не сможешь получить то образование, к которому стремишься.

Если ты говоришь наркотикам "Нет": Тебе может показаться, что ты теряешь друзей, что пропускаешь какой-то "ритуал" взросления, зато ты можешь развить в себе сильное чувство независимости, которое поможет тебе многого добиться в жизни. Твой выбор сейчас определяет, как сложится вся твоя жизнь. Почему молодые люди употребляют наркотики? Чтобы почувствовать себя взрослым. Просто "попробовать". Чтобы "развлечься, повеселиться" и т.д..

Конечно, каждый человек, независимо от возраста, хочет нравиться людям и хочет, чтобы его принимали; пока ты взрослеешь, ты подвержен влиянию своих друзей. Влияние может быть и положительным. Друзья могут влиять друг на друга и в совместных занятиях любимым делом, спортом



Юридическая ответственность

Человек, занимающийся хранением, распространением наркотических веществ, склоняющий к употреблению других, а также злостно уклоняющийся от лечения по поводу зависимости от них, подлежит уголовной ответственности.

Согласно статье 230 УК РФ, склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок от двух до пяти лет. При наличии отягчающих обстоятельств (например, угроза насилия или склонение несовершеннолетнего) то же деяние наказывается лишением свободы на срок от трех до восьми лет, а при наступлении тяжких последствий - на срок от шести до двенадцати лет.

Согласно статье 232 УК РФ, организация или содержание притонов для употребления наркотических средств или психотропных веществ наказывается лишением свободы на срок до четырех лет. Те же деяния, совершенные организованной группой, наказываются лишением свободы на срок от трех до семи лет.



Наркомания ведет к социальному падению человека. Наркомания способна в два счета загубить жизнь любого человека, имеющего эту вредную привычку. Человек просто перестает быть собой, все его желания основываются на том, чтобы добыть себе очередную дозу, без которой он уже не может существовать.

Вырваться из образовавшегося замкнутого круга и жить без вредных привычек бывает очень сложно, и порой практически невозможно.

**Найдите в себе силы
побороть эту пагубную
привычку, для лучшего
своего будущего.**

