

# Что нужно знать?

## Мифы о наркотиках

**Миф 1:** Попробуй – пробуют все. **Это не так:** 80% подростков никогда не пробовали наркотики.

**Миф 2:** Существуют безвредные наркотики. **Это не так:** Все наркотики ядовиты для организма. Все наркотики вызывают привыкание.

**Миф 3:** От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться. **Это не так:** Даже однократное употребление наркотика приводит к зависимости.

**Миф 4:** Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия. **Это не так:** Эйфория длится от 3-х до 5-ти минут. А остальное 1-3 часа нередко сопровождаются бредом, тревогой, тошнотой, головокружением и т.д.

**Миф 5:** Если наркотики не вводит в вену, привыкания не будет. **Это не так.** Любой способ потребления наркотиков приводит к зависимости.

**Миф 6:** Лучше бросать постепенно. **Это не так:** Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь.

## Как сказать "нет"?

➡ Назови причину. Скажи, почему ты не хочешь этого делать.

- - Я знаю, что это опасно для меня
- - Я уже попробовал, и мне это понравилось

➡ 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.

➡ Выбери союзника: человека, который согласен с тобой – это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.

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

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