**13. Наркотики привносят в жизнь новизну и скрашивают серые будни. Первое время так может показаться. Но это только начало. Далее жизнь перестает быть такой яркой и разнообразной. Наступают как раз таки серые будни: где взять деньги на наркотики, где купить. Приняв наркотик – надо отдохнуть. И так каждый день. Веселье и новизна пропадают, и открывается страшная правда о наркотиках.**

**14. Наркотики помогают справиться с жизненными неурядицами. На самом деле наркотики на относительно небольшой промежуток времени устраняют неуверенность и тревогу, вытесняют мысли о решении сложных вопросов, о совершении необходимых поступков. Подобный уход от проблемы свойственен слабым личностям, избегающим самостоятельных действий. Однако проблемы продолжают накапливаться, а решения их становятся все более и более некорректными и необоснованными. Мало того, наркотики обладают свойством отрицательного воздействия на психику, делая наркомана раздражительным и подозрительным, отчуждая его от близких людей. Таким образом, проблемы только усугубляются.**

**15. Легкие наркотики безопасны. Во-первых, с точки зрения правовой базы, наркотики не делятся на «легкие» и «тяжелые». Срок за хранение и приобретение любых наркотиков одинаков. Медицина также расценивает любой наркотик в первую очередь как наркотик. Вообще, любой наркотик вызывает зависимость, которая ущемляет свободу выбора.**

**16. Некоторые наркоманы утверждают, что именно запрет на наркотики и приводит к печальным последствиям. В действительности же еще ни одно вещество, не представляющее угрозы зависимости, не было причислено к разряду наркотических. В качестве примера, опровергающего подобное утверждение, можно привести полную легальность алкогольных напитков и сигарет. Пагубное воздействие налицо, несмотря на отсутствие запрета. Следствием легализации наркотиков станет увеличение рядов наркоманов, рост преступности, рождение больных детей и в итоге полное беззаконие.**

**17. Существует ошибочное мнение, что можно принимать наркотики «не всерьез», т.е. не получать от них зависимость. Так может показаться лишь в первое время. Чем дальше, тем труднее становится бросить. Проведенные эксперименты подтвердили, что со временем все те, кто начинал употреблять наркотики «понарошку», разделяются на две категории: одни все-таки приобретают наркотическую зависимость, другие же навсегда бросают пагубное пристрастие.**

**18. Наркотики дают свободу. О какой же свободе может идти речь, когда сам по себе наркоман зависит от наркотиков? Получается, что это просто свобода от окружающих, от закона, от правил общежития. Главное, это иметь внутреннюю свободу и не зависеть ни от каких вредных привычек. Следует помнить самую главную правду о наркотиках: наркотическая зависимость – это отсутствие свободы.**

***Берегите себя и своих близких!!!***

**Государственное учреждение социального обслуживания**

**«Ингодинский комплексный центр социального обслуживания населения «Милосердие» Забайкальского края**

**Ресурсный центр сопровождения семей с детьми и профилактики социального сиротства**

****

***«Мифы и реальность: курение, алкоголь, наркотики»***



***г. Чита***

***2020 г.***

**Многие люди, ведя даже здоровый образ жизни, считают, что у алкоголя, сигарет и наркотиков есть положительные свойства. Но это мифы.**

**1. Алкоголь может помочь при простуде.**

**На самом деле употребление алкоголя приводит к снижению иммунитета, а, следовательно, к более частым простудным и другим заболеваниям.**

**2. Алкоголь может повысить аппетит.**

**В действительности же алкоголь, вызывая раздражение слизистой оболочки желудка, может привести к гастриту, язве, панкреатиту, нарушению усвояемости питательных веществ и даже к дистрофии.**

**3. Алкоголь может поднять настроение.**

**В реальности вызывает лишь наркотическое опьянение. Потребность поднять настроение таким способом считается ненормальной и говорит о уже сформировавшейся, в какой-то степени, алкогольной зависимости.**

**4. Алкоголь может снять усталость.**

**Он, парализуя активность коры у головного мозга, может вызвать лишь дурашливую расторможенность. Лучше отдохнуть, выспаться или переключиться на другую деятельность.**

**5. Миф о том, что алкоголь может снять стресс.**

**Алкоголь вводит в состояние, аналогичное "временному наркозу", выход из которого намного тяжелее самого стресса. Более эффективно уйти в работу, пообщаться с семьей, порелаксировать, заняться физическими нагрузками или завести хобби.**

**6. Алкоголь может улучшить сон.**

**Наркотический сон, в который вводит алкоголь, в дальнейшем приводит к бессоннице. Сформировавшаяся зависимость может закончиться алкогольным психозом или белой горячкой. Лучше предпочесть физическую работу, вести здоровый образ жизни и заботится о душевном равновесии.**

**7. Алкоголь может снять страх.**

**На самом деле приводит к безрассудности и неконтролируемому поведению.**

**8. Алкоголь может согреть.**

**Наоборот, вызывает лишнюю теплоотдачу и замерзание, из-за расширения поверхностных подкожных сосудов. Именно рыбаки часто платят своим здоровьем, полагаясь на этот миф.**

**9. Сигарета помогает сбросить вес, притупляет чувство аппетита, что позволяет не смотреть лишний раз на продукты, сладости и другие гастрономические соблазны. А также есть утверждение, если бросить курить – появятся лишние килограммы.**

**На самом деле: Сигареты никак не влияют на вашу стройность. Бросив курить, только на короткое время вы наберете вес и то не факт, что это произойдет. Это уже зависит от индивидуальности организма и генетики – склонности к лишним килограммам. Через несколько месяцев вес нормализируется, потому что организм оздоравливается и саморегулируется.**

**10. Курение – это модно и привлекательно!**

**На самом деле: Кожа на руках, особенно на пальцах, приобретает желтовато-коричневый оттенок. Также из-за недостатка кислорода курение способствует появлению целлюлита.**

**11. Курение снимает стресс! Казалось бы, выкурив сигаретку, становится легче.**

**На самом деле: Никотин, как и алкоголь, убивает полезные вещества, витамины и минералы, что способствуют укреплению нервной системы. Поэтому выкуренная сигаретка при стрессе усиливает апатическое состояние.**

**12. Сигарета способствует мышлению. Сколько знаменитых людей (писателей, музыкантов и др.) курят, дабы их посетила муза. И вот, после выкуренной сигаретки рождается музыкальный шедевр или гениальный роман.**

**На самом деле: Существует много научных исследований, доказывающих вредное влияние сигареты на мыслительный процесс. У курящих людей сосуды забиваются отложениями кальция больше, чем у людей, не связанных никотиновой зависимостью, ведь курение отрицательно сказывается на кровообращении и, соответственно, снабжении организма, в том числе и мозга, кислородом.**