

Рекомендуемая литература:

Буянов, М.И. Размышления о наркомании : книга для учителя. / М.И. Буянов - М. : Просвещение, 1990. - 80с.

Вострокнутов, Н.В. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними группами социального риска : руководство для спец. соц. практик / Н.В. Вострокнутов; Мин. образов. и науки РФ. - М. : Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. - 182 с.

Еникеева, Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков : учеб. пособие для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Д.Д. Еникеева. - М. : Академия, 1999. - 143 с.

Как снизить риск развития наркомании у подростков : Методические рекомендации для родителей / Рецензент Н.А.Корнетов. - Томск : Изд-во Томского гос. ун-та, 1997. - 28 с.

Коробкина, З.В. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям / З.В. Коробкина, В.А. Попов. - М. : Академия, 2002. - 192 с.

Личко, А.Е. Подростковая наркология : руководство для врачей / А.Е. Личко, В.С. Битенский. - Л. : Медицина, 1991. - 301с.

Минко, А.И. Наркология : новейший справочник / А.И. Минко, И.В. Линский. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Эксмо, 2005. - 736 с.

Руннбек, К. ВИЧ/СПИД среди наркоманов : шведский опыт и методы работы / К. Руннбек. - Петрозаводск : Скандинавия, 2002. - 36 с.



Наши координаты:

г. Черногорск,
ул. Советская, 79
тел: 2-17-53

[www.. chernbib.ru](http://www.chernbib.ru)
chernbib@mail.ru

Режим работы:
с 9:00 до 18:00

Последний четверг месяца -

санитарный день

Выходной:

понедельник (зимнее время)

воскресенье (летнее время)



МКУ «ЦБС г. Черногорска»
Центральная городская библиотека
им. А.С. Пушкина

**Время
жить!**

**Информационный
буклет**

2013г.

Первый шаг к смерти

В первый раз все бывает до ужаса банально. Просто дома надоели родители, на учебе полоса неудач, любовная драма, на душе тошно — причин может быть много. И вдруг услужливые псевдодрузья убеждают, что один раз ничего не решает. Они подначивают, дразнят, говорят, что у тебя слабый характер, что ты еще маленький, что такого удо-вольствия ты не испытывал никогда.

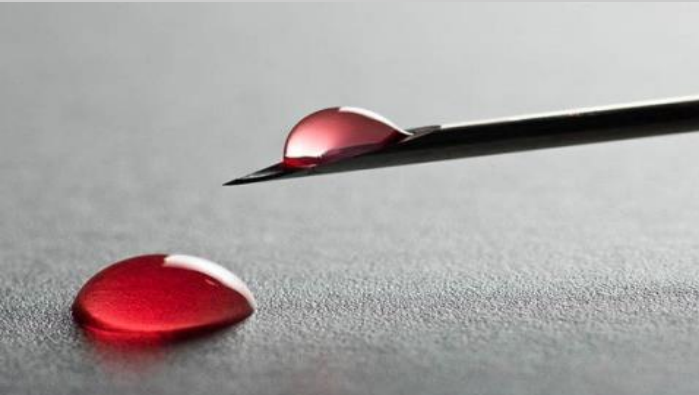
Не верь, что наркотики помогут открыть тебе мир. Они за-кроют тебя в колбе иллюзий, из которой ты уже не сможешь выбраться.

Не верь, что наркотики помогут тебе убежать от проблем. Проблемы удесятерятся после того, как ты становишься наркоманом.

Не верь, что наркотики дадут тебе чувство свободы. Ты и не заметишь, как станешь их рабом.

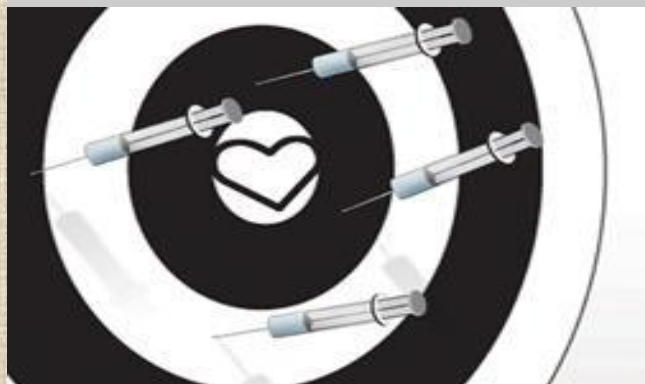
Не верь, что наркотик сделает тебя взрослым. Пер-вым твоим взрослым шагом станет твердое «нет» наркотику, даже если сказать его непросто, даже если после этого тебе придется уйти из привычной компании. Только так, не подчиняясь чужой воле, можно доказать, что ты сильнее и взрослее своих псевдодрузей.

После первого эксперимента иногда еще можно остано-виться. Но если наркотик стал постоянным атрибутом вечеринок, если без сигареты и алкоголя ты уже не пред-ставляешь себе встречу с друзьями или дискотеку — заду-майся: ты уже катишься в пропасть.



Признаки употребления наркотиков

1. Следы от уколов (не обязательно на руках)
2. Длинные рукава одежды, независимо от погоды и обстановки.
3. Неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения.
4. Наличие среди личных вещей ложек, узких полых трубочек, шприцев.
5. Наличие капсул, таблеток, порошков, пузырьков из под лекарственных или химических препаратов.
6. Наличие папирос у некурящего или курящего сигаре-ты человека.



Дополнительные признаки

1. Скрытность, лживость и изворотливость.
2. Отрешённость во взгляде и несобранность в действиях.
3. Нарушение сна или напротив возможность сутками обходиться без сна.
4. Приступы обжорства и жажды.
5. Разговоры с товарищами на специфическом сленге.
6. Частые беспричинные смены настроения, неоправданная раздражительность.
7. Сужение круга интересов, снижение успеваемости в учебном заведении или на работе.
8. Появление сутулой осанки и неряшливости в одежде.
9. Невнятная "растянутая" речь.
10. Пропажа из дома каких либо вещей.

Для возникновения физической зависимости достаточно 3-7 дней приема какого-либо наркотического средства. После 20 дней употребления зависимость возникает в 99,9% случаев.



После возникновения зависимости у человека развиваются депрессии, приступы паники, страха, психозы, резкое ухудшение памяти, синдром органического повреждения головного мозга.