**Памятка для подростков о вреде употребления «Спайса»**

**Вред курительных смесей**

Вред спайсов, по оценкам наркологов, в разы превышает вред от курения марихуаны.

Курение спайсов наносит вред не только организму человека, но и его **психике.**

Зависимый от курительных смесей человек склонен к депрессии, нервозности, частым сменам настроения.

Изменение психического состояния: осложнения в виде психозов с двигательным возбуждением, галлюцинациями и опасными действиями нередко приводят к трагическим последствиям.

Курение спайса не оставляет в теле человека практически **ни одного органа**, который бы оказался незатронутым действием химических и опасных растительных веществ. В первую очередь страдают печень, почки, головной мозг. спайс оказывает на организм **губительное воздействие**: повышается артериальное давление, ухудшается память, внимание и умственные способности в целом. Часто бывает, когда появлялась необоснованная паника после курения спайса. Эффект от этой курительной смеси во многом схож с эффектом от тяжелых наркотиков. Спайс может вызвать **привыкание**, сопровождаемое, так называемой, **«ломкой».** Говоря о безвредности спайса, люди занимаются **самообманом**. Для молодых людей курение спайса – это также один из самых кратчайших путей **к бесплодию**.

Курение смеси спайс оказывает большой вред на организм человека, особенно на организм несовершеннолетнего, вызывая глубокую **необратимую шизофрению**.

**Умей сказать НЕТ!**

Твой выбор сейчас определяет, как сложится вся твоя жизнь! Умей сказать «Нет!». Некоторые варианты отказа:

**1. Назови причину.**

Скажи тем, кто тебе предлагает, почему НЕ ХОЧЕШЬ принимать наркотик: «Я знаю, что это опасно для меня», «Я уже пробовал, и это мне не понравилось».

**2. 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.

**3. Сделай это просто для себя.**

Ты НЕ ДОЛЖЕН ОБЪЯСНЯТЬ всем свои причины. Просто скажи **«Нет»**.

**4. Имей какое-нибудь дело.**

Если ТЫ ЗАНЯТ, это уже будет причиной отказа от наркотиков. Даже если ты скажешь, что просто хочешь пойти поесть, то это уже возможность избежать ситуации, когда ты находишься «под нажимом».

**5. Избегай ситуации.**

Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах они собираются. Старайся БЫТЬ ПОДАЛЬШЕ от этих мест, от этих людей. «Да все это делают!» - эта фраза является прямым давлением на тебя.

**Твои НАСТОЯЩИЕ ДРУЗЬЯ не будут уговаривать тебя принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать это сами.**