**Молодёжь выбирает здоровый образ жизни!**

**Здоровая семья! Здоровая Россия!**

Сегодня Россия является одной из стран мира, наиболее поражённых проблемой наркотиков. **Наркотики** – опьяняющие вещества, которые ввиду своей особой опасности для здоровья законодательно выделены в отдельную группу. Их список прилагается к федеральному закону № 3-ФЗ от 08.01.1998 года «О наркотических средствах и психотропных веществах». Законом определены медицинские и научные цели, в которых они могут использоваться. В иных целях их использование классифицируется как нелегальный оборот. Список наркотических средств делится на три основные группы: 1. Седативные (успокаивающие) препараты; 2. Стимулирующие (возбуждающие) препараты; 3. Психоделические препараты или галлюциногены (препараты, искажающие восприятие). Кроме наркотиков, к опьяняющим, или, как их ещё называют, психоактивным веществам (ПАВ) относятся также алкоголь, табак и многие другие вещества, обычно используемые в медицине и быту. Последствия их широкой распространённости в обществе давно переросли из сугубо медицинских в политические, экономические и социальные. Правительства всех стран сегодня уделяют много внимания профилактике наркомании, которая является составляющей социальной политики в отношении здоровья нации.

Система профилактики (превенции) наркомании представляет собой скоординированную деятельность ряда социальных институтов и организаций, направленную на обеспечение здоровой социализации подрастающих поколений, предупреждение приобщения к наркотикам и преодоление последствий наркопотребления.

В Российской Федерации к основным участникам системы профилактики наркомании относятся Федеральная служба по контролю за оборотом наркотиков (ФСКН), органы внутренних дел, система образования, система здравоохранения, организации, реализующие молодёжную политику, органы социальной защиты населения и общественные организации.

**Вместе с тем никакие усилия государства не способны заменить собой сформированную взвешенную позицию самих молодых людей отношении сохранения собственного здоровья. Важно помнить, что здоровье и счастье человека зависит от него самого.**

Юность - самый активный период в жизни человека, когда впервые приходится принимать самостоятельные решения, которые зачастую определяют будущее. Перед молодым человеком открываются новые возможности, но и появляются новые опасности. В молодом возрасте человек самостоятельно выбирает жизненные ценности, находит друзей, определяет карьерные интересы, учится общаться и сотрудничать с другими людьми как полноправный член общества, распределяет своё свободное время. Каждый из этих навыков в конечном итоге определяет всю дальнейшую жизнь человека.

Но не у всех людей жизнь складывается успешно, так как многие тратят своё время и силы на то, что никоим образом не помогает им стать лучше. Бесцельное времяпрепровождение, отсутствие интереса к познанию нового, проведение значительного времени перед телевизором или за компьютерными играми, систематическое переедание, откладывание дел на «потом», частая раздражительность без повода, фанатичная вера в религиозные или иные концепции, приверженность идеологиям, устойчивый интерес к алкоголю и наркотикам – всё это симптомы зависимого поведения, которые делают человека слабым, безвольным и в конечном итоге несчастным.

Во все времена победа человека над собой и своими слабостями считалась самой достойной из побед. Используйте несколько правил, чтобы воспитывать в себе самостоятельность:

- подумайте, есть ли в Вашем поведении черты, которые Вам не нравятся, анализируйте причины своих недостатков, не оставляйте их без внимания, пытайтесь их преодолеть;

- если Вам сложно избавиться от какой-то привычки, попробуйте заменить её на другую, но полезную;

- наблюдайте за другими людьми, учитесь у них справляться с проблемами, которые кажутся Вам сложными;

- познавайте мир, именно знания делают человека самостоятельным;

- если Вы попали в трудную жизненную ситуацию, не можете решить важную проблему самостоятельно или чувствуете зависимость от вредной привычки – не стесняйтесь обратиться за профессиональной помощью. Общение со специалистом – психологом, социальным педагогом или психиатром – это всегда ценный опыт, который поможет Вам лучше понять себя.

**Если Вам, Вашим близким или знакомым необходима психологическая или медицинская помощь обращайтесь (можно анонимно) по телефонам доверия для детей и их родителей.**

Федеральный телефон: **8-800-2000-122**

(звонок осуществляется круглосуточно бесплатно с любых телефонов)

Городской телефон: **576-10-10**

Районный (Колпинского района) телефон: **469-99-93**

Также, набрав с любого телефона (мобильного или городского) трёхзначный номер **«004»** Администрации Санкт-Петербурга, Вы можете получить экстренную психологическую помощь специалистов, сообщить о возникшей трудной жизненной ситуации и также сообщить о распространении наркотиков.

Здоровая - - Мирная

Сознательная - - Желанная

Доброжелательная - - Щедрая

Благополучная - **Жизнь человека**  - Трудоспособная

Ценная - - Чудесная

Убеждённая - - Осмысленная

Красивая - - Счастливая