

личностным изменениям относят следующие явления:

- деформация приоритетов – наркоман перестает интересоваться чем-либо кроме возможности получить очередную дозу;
  - сложности с самоанализом – больной не может обосновать некоторые свои действия, видит проблему не в себе, а в окружающих, которые отказываются его понимать и принимать;
  - снижение уровня социальной ответственности – нередко наркоманы попадают на преступления и других поступках, которые ранее ни за что бы не совершили (например, кража денег у родственников);
  - отсутствие мотивации – человека больше не интересует работа, получение новых навыков, саморазвитие.
- В результате подобных изменений наркоман быстро оказывается «на обочине» жизни, теряет связи с прежним кругом общения. Если вовремя не предпринять действий, человек не сможет по собственной инициативе сойти с этого пути саморазрушения.

#### Профилактические меры

Лучшая профилактика наркотиков – здоровый и активный образ жизни.

Огромное значение имеет ещё среда, в которой развивается подросток.

Кроме того, занятия любимым делом также послужат хорошей профилактикой.

Шитьё, вышивание, бисероплетение, рисование, игра на различных музыкальных инструментах и многие другие. Прогулки и поездки в различные места, танцы, закаливание, ролики, велосипед или коньки – выбирайте, что по душе. Секции, кружки также займут подростка, отвлекут от пагубного влияния сверстников, сделают более выносливым, целеустремлённым.

Меры профилактики, включающие постоянно проводящиеся мероприятия с подростками, беседы родителей дома, а также другие меры – самый верный шаг, который поможет избежать многих бед и сохранить здоровье растущего организма.

Потаповский отдел МБУК ВР «МЦБ»  
им. М.В. Наумова



## Информационный лист

*«Жизнь прекрасна  
– не губи ее»*



**Жизнь прекрасна!**

**Наполните свою жизнь интересными делами, заботой о близких людях, новыми идеями, укрепляйте своё здоровье, с оптимизмом смотрите в своё будущее.**



*Информационный лист подготовила  
ведущий библиотекарь  
С.Д. Донскова*

**Февраль 2023**