

КАК СКАЗАТЬ «НЕТ!»?

1 НАЗОВИ ПРИЧИНУ. СКАЖИ ПОЧЕМУ ТЫ НЕ ХОЧЕШЬ ЭТОГО ДЕЛАТЬ.

- 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. Будьте готовы уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.

3 ВЫБЕРИ СОЮЗНИКА: ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ СОГЛАСЕН С ТОБОЙ.

Это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.

4 ИЗБЕГАЙ ПОДОБНЫХ СИТУАЦИЙ.

Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах эти люди собираются. Постарайтесь быть подальше от этих мест, от этих людей.

5 ДРУЖИ С ТЕМИ, КТО НЕ УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ.

Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя принимать наркотики и не будут делать этого сами.

Помни, как бы не было тебе хорошо вначале, в конце концов наркотик все равно тебя обманет, ведь он бьет без промаха по твоей жизни!

Наркотики убивают людей быстро, но не безболезненно. Чаще всего наркоманы умирают от отравления некачественным «товаром», от заболеваний, передающихся с зараженными иглами, и становятся жертвами собственной неосторожности.

**НИКОГДА НЕ ПРОБУЙТЕ
НАРКОТИКИ, ЭТО ЯД!!!**

**ЕДИНСТВЕННЫЙ ВЕРНЫЙ
СПОСОБ НЕ ПРЕВРАТИТЬСЯ В
НАРКОМАНА - ЭТО НЕ
ПРОБОВАТЬ НАРКОТИК
НИКОГДА!**

**КАЖДЫЙ ГОД В РОССИИ ОТ
НАРКОТИКОВ ПОГИБАЕТ
100 тыс. ЧЕЛОВЕК.**

Министерство здравоохранения
Республики Коми



Центр медицинской
профилактики
Республики Коми



**Что нужно знать о
НАРКОМАНИИ**

МИФЫ О НАРКОТИКАХ

Миф 1 Попробуй - пробуют все.

Это не так: 80% подростков никогда не пробовали наркотиков.

Миф 2 Существуют «безвредные» наркотики.

Это не так. Все наркотики ядовиты для организма. Все наркотики вызывают привыкание.

Миф 3 От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться.

Это не так. Даже однократное потребление наркотика приводит к зависимости.

Миф 4 Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия.

Это не так. Эйфория может длиться от 3-х до 5-ти минут. А остальные 1-3 часа нередко сопровождаются бредом, тревогой, тошнотой, головным окружением и т.д.

Миф 5 Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет.

Это не так. Любой способ потребления наркотиков приводит к зависимости.

Миф 6 Лучше бросать постепенно.

Это не так. Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь.



ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

Наркотики воздействуют на дыхательный центр и вызывают кислородное голодание организма, что приводит к бронхиту, легочной недостаточности.

Ухудшаются функции сердечно-сосудистой системы, функции всех клеток слабеют, и весь организм дряхлеет, как в старости.

Наркотики угнетают механизмы регуляции пищеварения, поэтому наркоманы слабеют и худеют до полного истощения, теряют зубы и волосы.

Атрофируются и отмирают нервные клетки, что приводит к психическим расстройствам (депрессия, галлюцинации и др.).

Наркомания приводит к повышению риска заболевания онкологическими заболеваниями, повреждению головного мозга.

Иммунитет ослабляется, употребление наркотиков повышает риск заражения гепатитом и ВИЧ-инфекцией.

ЧТО ТАКОЕ НАРКОМАНИЯ?

Наркомания - болезненное пристрастие к наркотическим средствам, связанное с развитием психологической и физиологической зависимости от этих веществ.

Наркотики - вещества различной природы, изменяющие состояние организма в целом, в том числе и сознания.

Одной из особенностей применения наркотиков является быстро возникающее привыкание.

Наркотические вещества, попадая во внутреннюю среду организма, оказывают сильнейшее воздействие, прежде всего на головной мозг. Они влияют на психику, приводят к духовной деградации и полному физическому истощению организма.

У наркомана изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни. Наркомания поражает всю личность человека: уничтожаются нравственные качества, человек становится психически неуравновешенным, зачастую он теряет друзей, семью, вовлекается в преступность, приносит несчастья себе и окружающим.

