

К сожалению, сейчас с наркотиками можно столкнуться везде: в школе, на дискотеке, во дворе. Всегда найдется «доброжелатель», который может предложить попробовать. Наверняка, он расскажет тебе о великолепных ощущениях и вряд ли о последствиях, хотя ощущений на полчаса, а последствий на всю жизнь. Чтобы не размазывать потом сопли по физиономии, рассказывая о своей несчастной жизни, лучше подумать, прежде чем что-то делать!

Официальная статистика по наркомафии в России приводит цифру – 500 тыс. наркоманов, однако это только те, что добровольно встали на медицинский учет.

Самый тревожный аспект проблемы – это вред, который наркотики наносят молодому поколению, и связанная с этим угроза будущему государства.

НАМ ПОМОГАЮТ:

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

Физиологические признаки:

- бледность кожи;
- расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза;
- замедленная несвязная речь;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание).

Очевидные признаки:

- следы от уколов, порезы, синяки;
- бумажки, свернутые в трубочки;
- маленькие ложечки;
- капсулы, пузырьки, жестяные баночки;
- лекарства снотворного или успокоительного действия.



ШКОЛА – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ



Выбирай сам,

НИКТО ЗА ТЕБЯ ЭТОГО НЕ СДЕЛАЕТ

УПРАВЛЕНИЕ МВД РОССИИ ПО ЯНАО

8 (34922) 7-62-22 или 02,
с сотовых операторов 112.

Принимается любая информация
о фактах незаконного оборота
наркотических средств
и психотропных веществ

«Здоровье выпрашивают себе люди у богов; но то, что в их собственной власти сохранить его, об этом они не задумываются».

Демокрит

Нам угрожает беда. Эта беда — **наркомания**. Еще недавно вести о ней доходили до нас только из чужих стран. Теперь она пришла к нам и распространяется по законам эпидемии: один наркоман заражает за год пятерых. Наркомания — болезненное непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, вызывающим нарушение психики, галлюцинации, бред. Различия между наркоманией и токсикоманией с медицинской точки зрения нет: тяжелейшие расстройства психики, разрушение всех органов и систем человеческого организма, преждевременная смерть — вот последствия для здоровья в том и в другом случаях. Чаще всего употребление наркотических препаратов начинается в молодом возрасте, нередко к наркотикам и токсическим веществам приобщаются 10—12-летние дети.



Самые распространенные мифы о наркотиках

Миф 1. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться.

Факт. Отказаться можно только один раз — первый. Даже однократное потребление наркотика может привести к зависимости.

Миф 2. Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия.

Факт. Ощущение кайфа не всегда возникает после первой таблетки или инъекции. Напротив, зачастую первая проба сопровождается тошнотой, рвотой, головокружением и т.д. Более того, эйфория 3-4 дозы быстро исчезает и в дальнейшем наркотики принимают, чтобы снять мучительное, болезненное ощущение — ломку.

Миф 3. Наркотики бывают «лёгкими» и «тяжёлыми». Травка — «лёгкий» наркотик, не вызывающий привыкания.

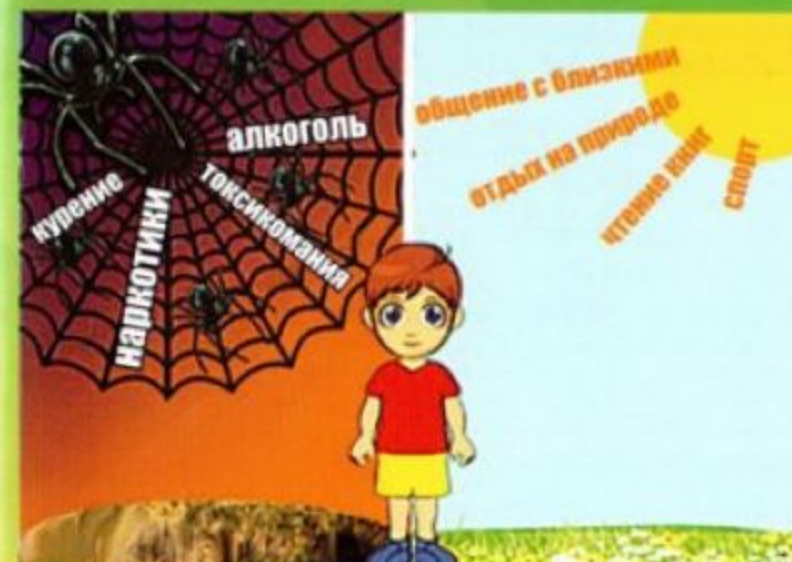
Факт. Все наркотики вызывают привыкание. Любой наркотик убивает, это только вопрос времени.

Миф 4. Наркоманами становятся только слабые и безвольные.

Факт. Зависимость от наркотиков — это заболевание, и, как и любое заболевание, оно не имеет отношения к силе воли.

Миф 5. Лучше бросать постепенно.

Факт. Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь. Запомните, можно снять физическую зависимость, ломки и прочее. Но психологическую — невозможно.



Как сказать «НЕТ!»

- ✓ Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
- ✓ Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.
- ✓ Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), то потеряю власть над собой.
- ✓ Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).
- ✓ Спасибо, нет. Это не в моём стиле.
- ✓ Спасибо, нет. Я за здоровый образ жизни!



Наркоманы не доживают до среднего и пожилого возраста. Смертность среди них очень высокая. Ее причины: передозировка препаратов, несчастные случаи и травмы в период действия наркотиков, психозы, частые самоубийства...

Скажи наркотикам -
НЕТ!

Покурить, выпить, уколиться – это так просто! А чтобы получить удовольствие без них, нужно приложить определенные усилия. Ты живешь в мире, интересном и многообразном. Чтобы твои сегодняшние мечты, желания и цели завтра не оказались несбыточными, **НЕ БЕЗДЕЙСТВУЙ!** Заполни свое свободное время интересными и полезными делами: займись спортом, музыкой, искусством, общественной деятельностью.

НАУЧИСЬ РАДОВАТЬСЯ КАЖДОЙ МИНУТЕ, СТАРАЙСЯ ВСЕГДА ПРЕБЫВАТЬ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ.

НЕ АКЦЕНТИРУЙ ВНИМАНИЕ НА НЕПРИЯТНОСТЯХ, А СОХРАНЯЙ В ПАМЯТИ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ.

НЕ ПОЗВОЛЯЙ СВОЕМУ СОЗНАНИЮ УВЛЕКАТЬСЯ САМОБИЧЕВАНИЕМ И ПРОКРУЧИВАТЬ В ПАМЯТИ ОБИДЫ, НАКОПЛЕННЫЕ ЗА ДЕНЬ.

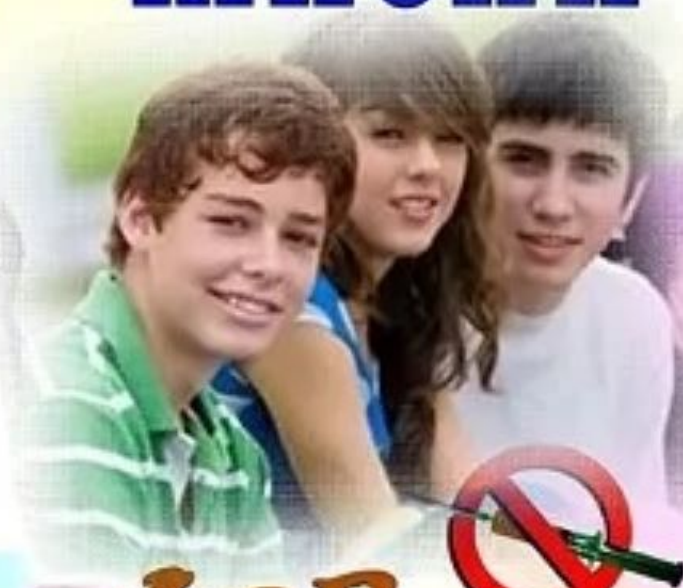
ПОДАВЛЯЙ В СЕБЕ ИСКУШЕНИЕ НА ВОПРОС ЗНАКОМЫХ "КАК ДЕЛА?" ОТВЕЧАТЬ "ПЛОХО".

ОКРУЖАЙ СЕБЯ ПОЛЕЗНЫМИ И НУЖНЫМИ ВЕЩАМИ, КОТОРЫМИ ТЫ МОЖЕШЬ ЕЖЕДНЕВНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ.

НАУЧИСЬ ВЕСЕЛИТЬСЯ И КОМФОРТНО СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ НА ЛЮБЫХ ВЕЧЕРИНКАХ ИЛИ -ТУСОВКАХ- БЕЗ АЛКОГОЛЯ, СИГАРЕТ, А ТЕМ БОЛЕЕ, НАРКОТИКОВ.

**Соблюдая
эти несложные правила,
ТЫ СМОЖЕШЬ УЛУЧШИТЬ
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И СДЕЛАТЬ
ЕЕ ЯРКОЙ, ИНТЕРЕСНОЙ
И РАДОСТНОЙ.**

Отдай предпочтение ЖИЗНИ



**без
наркотиков**

Помни!

Наркомания

- * Это пустые глаза, которые оживляются только при виде таблетки или шприца!
- * Это бесчувственные, безразличные души, смыслом существования которых является поиск ядовитого зелья!
- * Это тела, корчащиеся в судорогах "ломки", тяжелые поражения мозга и всех внутренних органов!
- * Это тяжелые преступления, бандиты и убийцы! Это одна из самых частых причин самоубийства!
- * Это горе миллионов матерей и отцов!
- * Это разрушенные семьи, преданные чувства, невостребованные таланты, сломанные судьбы!



Это всё - страшная плата
за краткий миг искусственной,
химической радости!

Просто скажи "нет"!

ПРОТИВ НАРКОТИКОВ



- * Мотивируй причину своего отказа словами:

Мне это не нужно!

Это опасно для меня!

Я не хочу вредить здоровью!

- * Всегда умей противостоять и отказаться. Распространители наркотиков очень изощрены, их задача – получить прибыль, вовлекая все больше людей.
- * Умей развлечь себя другим способом. Например, спорт - лучше, чем наркотики.
- * Умей выбирать друзей: настоящие друзья не предложат наркотики.
- * Можно просто сказать "нет" и уйти.
- * Не бойся быть самостоятельным в выборе решения.

Признаки употребления наркотиков:

- * Скрывает новые интересы от близких людей.
- * Из дома пропадают деньги и вещи.
- * Стараются уединиться в своей комнате, как будто что-то утаивает.
- * Ест много сладкого.
- * Кожа становится бледной, повреждения на ней долго не заживают.
- * Непривычный блеск глаз.
- * Зрачки постоянно расширены, или размером с маленькую точку.
- * Становится раздражительным, неконтактным.
- * Появляются следы уколов на руках, ногах.
- * Вены становятся плотными и синими.

