

## ПАМЯТКА

### "Мир без наркотиков"

Наркомания – это болезненное непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, вызывающее тяжелейшие расстройства психики, разрушение всех органов и систем человеческого организма. Преждевременная смерть — вот последствия для здоровья!!!

#### 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!

Здоровье - это твой личный ответственный выбор

Юность - время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь. Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры. Главное - это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни.

## ПОСЛЕДСТВИЯ ПРИЕМА НАРКОТИКОВ

- Ослабленная сопротивляемость обычным болезням (простудам, бронхиту и т.д.)
- Подавление иммунной системы
- Расстройства роста
- Увеличение количества аномально развитых клеток в теле
- Уменьшение содержания мужских половых гормонов
- Быстрое разрушение волокон лёгких и необратимая патология тканей мозга
- Снижение сексуальной потенции
- Трудности в обучении: снижение способности получать и усваивать информацию
- Апатия, сонливость, недостаток мотивации
- Изменение характера и настроения
- Неспособность ясно осознавать окружающее
- Серьёзное повреждение мозга, влияющее на мышление и память
- Повреждение частей мозга, которые отвечают за такие функции, как обучение, сон и эмоции
- Чувство, как будто мозг разломали на части, а затем заново их соединили
- Разрушение нервных волокон и нервных окончаний
- Депрессия, тревога, потеря памяти
- Отказ почек
- Кровоизлияния
- Психоз
- Сердечно-сосудистая недостаточность
- Конвульсии
- Смерть

## ЛОЖЬ И ПРАВДА О НАРКОТИКАХ

**ЛОЖЬ.** Утверждают, что "В жизни все надо попробовать, в том числе и наркотики."

**ПРАВДА.** После пробы наркотиков вряд ли вы захотите (и сможете) попробовать что-то другое.

**ЛОЖЬ.** "Наркотики помогают решать жизненные проблемы."

**ПРАВДА.** Некоторые проблемы наркотики действительно решают: например, они на очень небольшое время ликвидируют чувство тревоги и неуверенности в своих силах, вытесняя из сознания мысли о трудных, но необходимых поступках или вопросы, ответы на которые не являются простыми. Но проблемы-то остаются. Отложенные дела имеют свойство накапливаться и вынуждают так или иначе действовать, причем часто - не оптимальным образом. К тому же наркотики и одурманивающие вещества в случае регулярного приема изменяют психику, и не в лучшую сторону: у злоупотребляющего субъекта появляется или нарастает раздражительность, подозрительность (доходящая до психоза), чувство вины, неуверенность в себе и, как следствие, отчужденность от близких и окружающих. Если у тебя проблемы, наркотики только усугубят их.

**ЛОЖЬ.** Утверждают, что "Есть люди, которые принимают наркотики много лет и прекрасно живут"

**ПРАВДА.** Довольно редко они рассказывают о себе, что "живут прекрасно", только чтобы не признавать свои проблемы. Чаще же от них можно услышать примерно следующее: "Дурак я, что связался с наркотиками, теперь никак не бросить.". Я еще ни разу не встречал человека, который употребляет наркотики много лет и ни разу не пытался отказаться от них (к табаку, и тем более алкоголю, относится то же самое). Правда, среди потребителей конопли (особенно из интеллектуалов) встречаются "гусары", которые бравируют своим пристрастием. Возможно, это связано с желанием подчеркнуть свою неординарность, и, с моей точки зрения, само по себе свидетельствует о внутреннем неблагополучии. Если у тебя все в порядке, то зачем вообще наркотики?

**ЛОЖЬ.** Считают, что "Чистые наркотики безвредны"

**ПРАВДА.** Наркотики вызывают зависимость, неважно, "чистые" они или нет. А зависимость "выбивает" из нормальной жизни - теряешь друзей; не можешь ни работать, ни учиться; подруга сначала недовольна, а потом уходит; родители все время орут; есть шанс в "ментовку" загреметь - наподобие меня. Потом из-за этой зависимости начинаешь принимать слишком много, а слишком много чего угодно все равно вредно - попробуйте за раз выпить ведро воды!

**ЛОЖЬ.** Говорят, что "Наркотики часто принимают сильные и смелые люди"

**ПРАВДА.** Сильным и смелым не нужны наркотики, чтобы решать свои проблемы. Когда наркотики принимают (даже "для развлечения"), то пытаются отвлечься от каких-то проблем. Для сильных это несвойственно. По-настоящему сильные люди не только не нуждаются в наркотиках, но и помогают другим отказаться от них.

**ЛОЖЬ.** Утверждают, что "Наркотики бывают "всерьез" и "не серьезно". Можно принимать наркотики и не быть зависимым от них."

**ПРАВДА.** Со временем практически все, кто принимает наркотики, разделяются на две примерно равные группы: одни все-таки становятся наркоманами (то есть "зарабатывают" зависимость от наркотиков), а другие - навсегда прекращают их употребление. Поэтому людей, принимающих наркотики и не имеющих зависимости - единицы из тысяч. В первый раз все так думают. Никто не собирается быть наркоманом, начиная пробовать наркотики. Невозможно наверняка просчитать, кто заболит наркоманией, а кто сможет "спрыгнуть" до этого. Единственный конкретный шанс не иметь головной боли - вообще не трогать эту дрянь, не пробовать, не нюхать, не лизать и не курить.

**ЛОЖЬ.** Кое-кому кажется, "Употреблять или не употреблять наркотики - личное дело, и нечего в него соваться"

**ПРАВДА.** Как бы не так! За ваше удовольствие рассчитываются другие: лечат ваши травмы и болячки; оплачивают больничные листы; работают, пока вы балдеете; страдают от ваших выходок и вытаскивают вас из милиции после них же. Наркотики - слишком опасная игра. Потребление наркотиков не является личным делом, так же как и не является личным делом двоеженство, воровство и торговля оружием. Государство с помощью законов регулирует некоторые виды общественных отношений и деяний своих граждан именно потому, что они не являются "личным делом". К этой категории относится употребление наркотиков.

**ЛОЖЬ.** Есть люди, которые думают: "Каждый из нас зависит от чего-то: одни от нелегальных наркотиков, другие от легальных: кофе, чая, табака и даже алкоголя."

**ПРАВДА.** Лучше ни от чего химического не зависеть: ни от табака, ни от кофе, ни от чая, и тем более - от алкоголя. Лучше зависеть от любви или, может быть, от работы, а еще лучше - быть совершенно свободным в своем выборе. Есть над чем подумать, а?