

КАК ОБЕЗОПАСТИТЬ СЕБЯ ОТ ПРОБЛЕМ С НАРКОТИКАМИ?

Учись строить жизнь вообще без искусственных средств, действующих на твою психику, твое Я – без курения, алкоголя и наркотиков, тренируйся быть уверенным в себе и взрослеющим человеком без них.

Не позволяй собой манипулировать, в том числе – провоцировать наркотиками; умей говорить любому провокатору – «Нет!».

Для этого у тебя должно быть много интересных дел, увлечений и друзей. Вот тогда мысли о том, чтобы употребить наркотики, никогда не появятся у тебя в голове!

Учись переживать радость не искусственным химическим путем, а от успехов и достижений – твоих и вместе с друзьями.

Как можно раньше начинай мобилизовать потенциал своей личности, готовить себя к жизненному успеху – в учебе, карьере, в создании собственной семьи.

Тренируй способности переживать трудные жизненные ситуации и стрессы – аутотренингом и другими эффективными способами; учись помогать в этом своим друзьям.

Знай строго научные факты по проблеме наркотиков и не доверяй информации от их потребителей.

Тамбовское областное государственное
бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества
детей и юношества»

Береги себя для жизни!



Отдел по профилактике асоциального
поведения и пропаганде здорового
образа жизни

8 (4752) 72-96-07

E-mail: podrostok.obshestvo@yandex.ru

Портал «Подросток и общество»

podrostok.68edu.ru

Наркомания – тяжелое заболевание, возникающее вследствие болезненного пристрастия к любому наркотическому веществу.

Наркотики – вещества различной природы, изменяющие состояние организма в целом, в том числе и сознания. Даже однократное потребление наркотика приводит к зависимости.

Ощущение «кайфа» от приема наркотика длится всего лишь несколько минут, а состояние безразличия, душевной опустошенности, вялости, дремоты и бреда – несколько часов.

Отсутствие наркотика в течение 10 часов приводит к состоянию нескончаемой боли, которую сами наркоманы называют «ломкой».

Безвредных наркотиков не бывает, неверно делить наркотические вещества на «легкие» и «тяжелые». Все они наносят вред здоровью и вызывают зависимость.

Ежегодно в России от наркотиков погибают около 100 000 человек.

**Наркотики – страшный враг,
коварный и безжалостный.**

**И избежать несчастий,
которые несет в себе наркомания,
легче всего одним способом:**

**НИКОГДА
НЕ ПРОБОВАТЬ НАРКОТИКИ!**

Законом Российской Федерации запрещается потребление наркотических средств без назначения врача. В уголовном и административном кодексах есть целый ряд статей, предусматривающих наказания за действия, связанные с наркотиками. Преследуется по закону и хранение наркотиков.

Следует понимать, что даже ничтожно малое количество наркотиков, которое обнаружит представитель закона, служит основанием для задержания и целой цепи неприятностей.



МЕДИЦИНСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

Увеличение вероятности инфаркта;

развитие хронических воспалительных и дистрофических процессов во внутренних органах;

расстройство пищеварения, потеря массы тела и резкое истощение; ухудшение памяти, мышления, колебание настроения, деградация личности;

снижение иммунитета, риск заражения ВИЧ-инфекцией и вирусным гепатитом;

преждевременная смертность.

СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

Разрушение отношений с родителями, учителями, друзьями;

потеря смысла во всем, что раньше было значимым, дорогим, любимым;

возникновение проблем с учебой, работой;

раздражение и злоба на попытки родителей помочь ребенку;

специфический и суженный круг знакомых, ведущих подобный образ жизни;

возросшая потребность в деньгах; появление конфликтов с законом.