

## 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, головокружением 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.

