

БУДЬ НЕЗАВИСИМ ОТ НАРКОТИКОВ!

Этот мир стоит того, чтобы смотреть на него
трезвыми глазами.

Жизнь, свободная от зависимостей —
бесценный дар!

Сохраните здоровье и счастье на всю жизнь!

**Наркотики — это вещества,
способные оказывать воздействие
на нервную систему и вызывать
изменение сознания человека**

Основные признаки развития наркомании:

- привыкание к наркотику
- необходимость увеличивать дозу и частоту приема
- появление физической зависимости от наркотика (появление «ломки», в отсутствие очередной дозы)

Как уберечь себя и своих близких от принятия наркотиков?

Основные шаги:

- 1 Информировать об опасности алкоголя и различных видов наркотиков
- 2 Научиться говорить «НЕТ»
- 3 Сохранять доверительные, близкие отношения в семье
- 4 Помогать справляться с неудачами близкими
- 5 Иметь здоровые интересы и уметь получать удовольствие БЕЗ наркотиков

Мифы

Существуют легкие наркотики и они совершенно безопасны

Неверно. «Легких» наркотиков не существует. Пугающие последствия для организма вызывают любые наркотики

Наркоманами становятся только слабые и безвольные люди, меня это не коснется

Наркомания — заболевание. Поэтому оно не имеет отношение к силе воли

Наркотики помогают общению: сближают людей

Круг интересов наркомана неизбежно сужается. В конце концов он ограничивается лишь самим наркотиком и всем, что с ним связано

Вредные последствия отсутствуют при однократном употреблении наркотиков

Зависимость может сформироваться с первого употребления наркотиков, а также привести к смерти

Я могу остановиться в любой момент, когда захочу

Многие наркозависимые люди таким образом пытаются оправдать своё употребление. Человек, который говорит это, просто не может прекратить употребление наркотических веществ. И этими словами он просто оправдывает своё употребление, и своё бессилие перед наркозависимостью

Лучше быть наркоманом, нежели алкоголиком

Для многих первый опыт знакомства с алкоголем куда менее приятен, чем первый опыт знакомства с наркотиками. Так создаются предпосылки для восприятия данного мифа

Наркотики держатся в организме не больше года

Большая часть наркотиков попадает и задерживается в организме, откладываясь в жирах. Во время физической нагрузки происходит сжигание жиров и наркотик в малой дозе может попасть в кровоток. Даже такая маленькая доза может вновь вызвать желание употребить запрещенный препарат



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Волонтеры
медики
Всероссийское
общественное движение



Первые признаки знакомства подростка с наркотиками

Изменения во внешнем виде:

- бледная кожа, синие круги под глазами, часто выступающий пот;
- неестественно расширенные или суженные зрачки;
- расчесы на коже.

Изменения настроения:

- немотивированная смена настроения;
- апатия;
- внезапные приступы агрессивности.

Изменения поведения:

- продолжительный сон;
- приступы сильного голода;
- изменение круга общения: отказ от прежних друзей, появление новых приятелей, избегающих контактов с взрослыми членами семьи;
- изменение сферы интересов. Прежние увлечения теряют свою привлекательность. Подросток без предупреждения исчезает из дома, пропускает школу, бросает секцию или кружок.

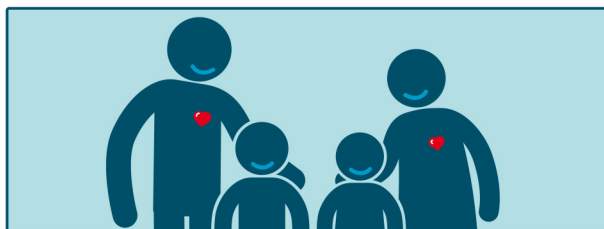
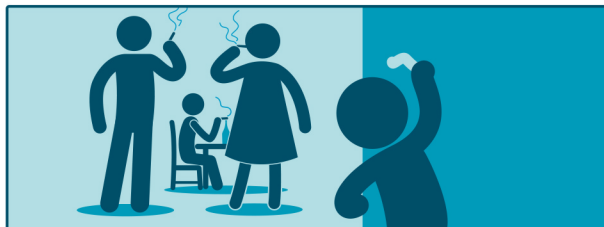
Что делать, если вы заметили тревожные признаки?

- Спокойно и доброжелательно поговорите с подростком. Объясните ему, что именно вас тревожит, попросите объяснить происходящее.
- Если опасения остаются, обратитесь за помощью в подростковый наркологический кабинет. Там можно получить профессиональную консультацию, сделать анализ. Такая помощь может быть оказана анонимно.

Между прочим:

Около 60% родителей узнают о том, что их дети употребляют наркотики тогда, когда подростку требуется медицинская помощь. Родители признаются, что уже давно замечали неладное, однако сама мысль о том, что в их семье случилась беда, приводила их в ужас, и поэтому взрослые сами для себя старались придумывать более или менее правдоподобные объяснения происходящего.

Как уберечь ребенка от знакомства с алкоголем?



Постарайтесь, чтобы маленький ребенок не был свидетелем взрослых застолий.

Расскажите своему ребенку об опасных последствиях знакомства с алкоголем. Ваша беседа не должна превратиться в запугивание — используйте конкретные примеры, подтверждающие ваши слова и вызывающие доверие у ребенка.

Научите своего ребенка говорить «Нет» в ответ на опасное предложение.

Помогите ребенку интересно и содержательно организовать свой досуг. Поддерживайте его в поиске и формировании своего круга интересов.

Сохраняйте доверительные и близкие отношения с ребенком. Ваш ребенок должен быть уверен, что вы всегда поддержите и постараетесь понять его.