

# 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. Пагубные 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

