



ГБУЗ НО НОЦОЗМП  
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

# Скажи наркотикам - **НЕТ!**

## 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 наркотиков 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.

## ЧТО ТАКОЕ НАРКОМАНИЯ?

**Наркомания** - это 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, попадающие 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.



## ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ:

- Наркотики воздействуют на дыхательный центр и вызывают кислородное голодание организма, что приводит к бронхиту.
- Ухудшаются функции сердечно-сосудистой системы, функции всех клеток слабеют, и весь организм дряхлеет, как в старости.
- Наркотики угнетают механизмы регуляции пищеварения.
- Атрофируются и отмирают нервные клетки, что приводит к психическим расстройствам (депрессия, галлюцинации и др.).
- Наркомания приводит к повышению риска развития онкологических заболеваний, повреждению головного мозга.
- Иммуитет ослабляется, употребление наркотиков повышает риск заражения гепатитом и СПИДом.



## 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.

