

- Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).
- Спасибо, нет. Это не в моём стиле.
- Спасибо, нет. Я за здоровый образ жизни!

Не разрушай своё здоровье и жизнь!

1. Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.

2. Помни: неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.

3. Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.

4. Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.

5. Не будь жертвой курильщиков. Пассивное (вдыхание табачного дыма) курение укорачивает жизнь до 10 лет.

6. Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).

Твое здоровье в твоих руках!

Подумай!

Прежде чем начать, прежде чем уколется, прежде чем использовать общую иглу. Наркотики - это не выход! Избавьтесь от их влияния и живите свободной жизнью!

НЕ БОЙСЯ ПРОСИТЬ ПОМОЩИ

Если тебе тяжело, у тебя возникли проблемы, появились вопросы, здесь тебя всегда выслушают и помогут разобраться в трудной ситуации:

**Единый общероссийский детский телефон доверия
8 800 2000 122**

(круглосуточно, бесплатно)



ГБУ РМЭ «Комплексный центр социального обслуживания населения в Советском районе»

Наркотики и его влияние на здоровье человека



п. Советский

Нам угрожает беда. Эта беда - наркомания. Еще недавно вести о ней доходили до нас только из чужих стран. Теперь она пришла к нам и распространяется по законам эпидемии: один наркоман заражает за год пятерых.

Наркомания - болезненное непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, вызывающим нарушение психики, галлюцинации, бред. Различия между наркоманией и токсикоманией с медицинской точки зрения нет: тяжелейшие расстройства психики, разрушение всех органов и систем человеческого организма, преждевременная смерть — вот последствия для здоровья в том и в другом случаях. Чаще всего употребление наркотических препаратов начинается в молодом возрасте, нередко к наркотикам и токсическим веществам приобщаются 10—12-летние дети.



Наркомания напрямую связана с преступностью. 2/3 несовершеннолетних наркоманов становятся преступниками, другая треть успевают повзрослеть, конечно, за исключением тех, кого наркомания отправляет на кладбище...

Самые страшные спутники наркомании — **ВИЧ-инфекция и гепатит**, заразиться которыми можно при совместном использовании игл и шприцев.

В мире насчитывается около 16 млн. человек, потребляющих наркотики путем инъекций, и примерно каждый пятый из них ВИЧ положительный. Почти половина новых случаев ВИЧ-инфицирования в мире приходится на молодежь в возрасте от 15 до 24 лет.

ВИЧ-инфекция — неизлечимое заболевание.

Наркотики уничтожают дружбу, наркомания заставит найти новых «друзей». В среднем каждый наркоман за свою жизнь может посадить на иглу 12–17 человек. Те, кто принимает наркотики, желают получить кажущееся ощущение счастья. Но когда действие наркотика прекращается, человек стремительно падает еще ниже, чем был прежде. И с каждым разом это эмоциональное падение все ниже и ниже. В конце концов наркотики окончательно разрушают человека.

Наркомана характеризуют:

1. Бессонница и бледность;
2. Застывшее, лишенное мимики лицо;
3. Сухость слизистых оболочек;
4. Постоянно заложенный нос;
5. Дрожащие руки с исколотыми и воспаленными венами;
6. Частая зевота и чихание;
7. Необычайно широкие зрачки.



- **Как сказать «НЕТ!»**
- Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
- Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.
- Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), то потеряю власть над собой.