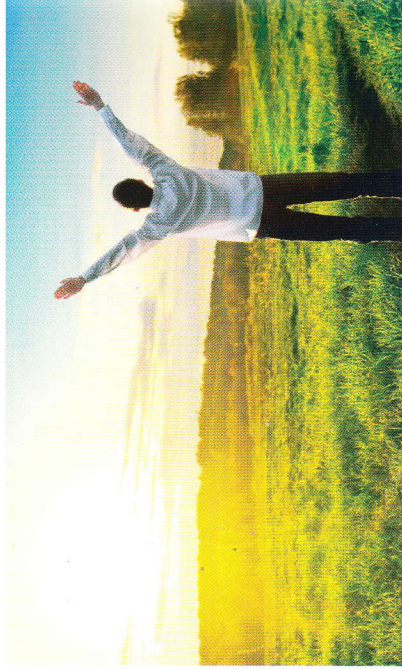


## Как защитить себя от наркотиков



Располагать знаниями и убеждениями о вреде наркотиков.

Научиться решать свои проблемы, а не прятаться от них.

При появлении проблем, не стесняться обращаться за помощью к родителям, педагогам, психологам и друзьям.

Ценить свою жизнь. Находить себе занятия и увлечения по душе, например, спорт или различные виды творчества, туризм и т.д.

Быть уверенным в себе. И суметь сказать твердое «НЕТ» на все предложения попробовать наркотики или другие психоактивные вещества.

Не бояться показаться самостоятельным в выборе решения при отказе от наркотиков.

Избегать неприятных ситуаций. Стараться быть подальше от тех мест, где собираются наркоманы.

Необходимо научиться выбирать себе друзей, ведь настоящие друзья никогда не предложат наркотики.

Получить ответы на интересующие вас вопросы и квалифицированную медицинскую помощь можно в ГУЗ «Тульский областной наркологический диспансер №1» по адресу: г. Тула, ул. Мосина, д. 21  
или по телефонам: 36-63-49 - круглосуточный телефон «горячей линии»  
или 8-915-780-90-32 - «телефон доверия» с 8.00 до 18.00.

**Многолетний опыт борьбы с наркоманией доказал, что никакие запреты на потребление наркотиков от наркомании не спасают.**

**Только сам человек должен раз и НАВСЕГДА сказать наркотикам «НЕТ!»**

**Сделай свой главный выбор в жизни и скажи наркотикам «Нет!», а здоровью «Да!»**

Министерство здравоохранения  
Тульской области



Скажи  
НАРКОТИКАМ  
«НЕТ!»,  
ЗДОРОВЬЮ «ДА!»

Сегодня проблема наркомании приобрела характер эпидемии, справиться с которой можно только всем миром. Наркомания негативно отражается на здоровье населения, оказывает отрицательное влияние на деторождение, генофонд и потомство.

Помимо того, что наркомания приводит к физической, нравственной и социальной деградации личности, она еще толкает «потерявших себя» людей на преступления.

Наркоманию следует расценивать как бедствие, против которого общество должно воздвигнуть непреодолимый барьер.

## Что такое наркотики

Наркотики - это психоактивные вещества (ПАВ) растительного и синтетического происхождения, влияющие на психическое состояние человека и вызывающие привыкание к ним организма. К ПАВ относятся наркотические вещества (в т.ч. спайсы, соли), алкоголь (в т.ч. пиво, джин-тоники, алкогольные коктейли), некоторые лекарственные средства, токсические вещества (клей, бензин, растворители и т.д.). **По своей сути – это яды.** Систематическое употребление любого из которых приводит к расстройству психики и поведения, ухудшению состояния здоровья и преждевременной смерти человека.

## Воздействие наркотиков на организм человека

Наркотики оказывают пагубное воздействие на все клетки, ткани и органы организма человека.

**Нервная система** – в результате воздействия наркотиков изменяется поведение, появляется раздражительность, грубость, развиваются психозы и депрессия.

**Мозг** – мелкие сосуды мозга, пытаясь не пропустить яды к «основному центру управления», резко сужаются. В результате кровь не может снабжать мозг кислородом. Какилюбые другие клетки, клетки мозга

лишенные кислорода, погибают. Именно этот эффект и нравятся подросткам из-за возникающего ощущения легкости и беззаботности. Но стоит ли расплачиваться за несколько часов «удовольствия» своим мозгом? В итоге происходит ухудшение памяти, снижается интеллект, утрачивается работоспособность, наступает деградация личности.

**Печень** – принимает немалую часть яда, пытаясь защитить организм, что приводит в конечном итоге к разрушению этого важного органа.

**Сердечно-сосудистая система** – в результате нарушения снабжения клеток необходимыми веществами и кислородом, а также «очистки» клетки тканей от продуктов их жизнедеятельности, развивается дистрофия сердечной мышцы, снижается кровяное давление и пульс. Сердце начинает работать хуже и не может в дальнейшем обеспечивать организм кислородом.

**Органы пищеварения** – снижаются вкусовые и обонятельные ощущения, аппетит. В результате недостаточной выработки ферментов, желчи, желудочного и кишечного соков, пища не в полной мере переваривается и усваивается, что приводит к развитию заболеваний органов пищеварения.

**Иммунитет** – резко снижается, и организм становится беззащитным перед такими заболеваниями, как гепатиты В и С, ВИЧ-инфекция и др.

**Внешний вид** – кожа становится дряблой и старой, волосы ломкими и безжизненными.

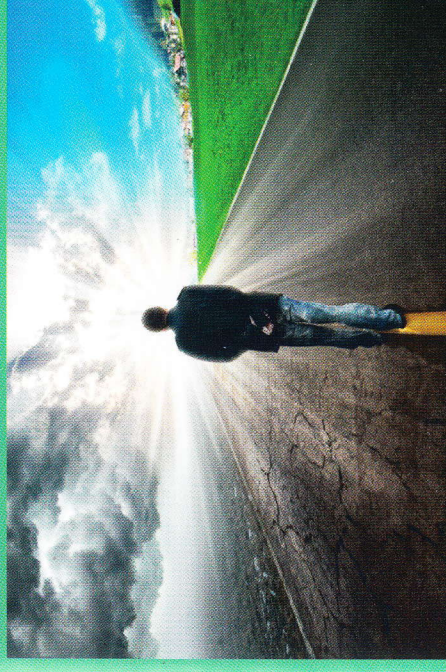
**Зубы** – разрушаются, желтеет эмаль, развивается кариес.

**Половая система** – снижается половое влечение, в ряде случаев наружные и внутренние половые органы претерпевают изменения, вследствие которых у наркоманов обычно не бывает детей, но если они рождаются, то с умственными и физическими отклонениями.

Наряду с физическими изменениями у наркоманов происходят и личностные изменения.

Собственная судьба и жизнь близких людей перестаёт интересовать человека.

Все мысли сосредотачиваются на наркотиках и о том, как и где их достать.



## ПОМНИТЕ:

Наркомания – это болезнь, избежать которую гораздо легче, чем потом от нее избавиться!

Даже однократное употребление современных синтетических наркотиков, таких, как «спайсы» и «соли» может привести к формированию зависимости!

Наркотики никогда не сделают вашу жизнь лучше и интереснее, а сделают ее ограниченной и зависимой от очередной дозы наркотиков!

Талант несовместим с наркотиками, которые пагубно воздействуют на мозг, разрушая его!

Употребление наркотиков – один из путей заражения ВИЧ-инфекцией, приводящей к возникновению опасного и неизлечимого заболевания – СПИД!