

## Что такое наркотики?

Наркотики – это вещества природного или искусственного происхождения, которые обладают свойством изменять человеческое сознание. «Нарке» в переводе с древнегреческого означает «ступор», «неподвижность», «беспамятство». Это значит, что все наркотики изменяют чувства, настроение, мышление. Можно быть веселым и расслабленным или, наоборот, печальным и подавленным. Эффект при приеме наркотиков может быть стимулирующим, снотворным или галлюциногенным.

## Чем опасны наркотики?

- ✓ Все наркотики без исключения - это сильнодействующие ЯДЫ, очень вредные для физического и психического здоровья.
- ✓ К наркотикам очень легко пристраститься, но очень сложно, чаще всего невозможно, отказаться, даже если человек этого хочет сам!
- ✓ Употребление наркотиков грозит ВИЧ-инфицированием, заражением венерическими болезнями, вирусными гепатитами В и С, развитием психических расстройств и физических страданий, получением травм, а также насилием, воровством и «целым букетом» различных социальных проблем.

## ПОЧЕМУ ЛЮДИ НАЧИНАЮТ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ?

90% употребляющих наркотики – это молодые люди в возрасте от 15 до 25 лет. Мотивы, побудившие их впервые попробовать наркотики, самые разные: любопытство, снятие внутренней напряженности, попытка доказать свою зрелость, желание быть принятым в «крутую» компанию, выражение протеста против действительности, желание уйти от трудностей, скуки...

По мнению польских наркологов, зависимость от наркотиков развивается в 475 раз быстрее, чем от алкоголя. Попробовав один раз, можно не устоять перед соблазном попробовать еще. От случайных «проб» до употребления наркотиков, формирующих психическую и физическую зависимость, – один шаг, причем, совершенно незаметный!

## НЕ ПОВТОРИ ИХ ОШИБКИ!

**НИКАКИЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ С НАРКОТИКАМИ И НИ В КАКОМ ВОЗРАСТЕ НЕ ДОПУСТИМЫ.**

## ЗАПОМНИ!

Наркотики не решают возникшие проблемы, они лишь создают новые.

## ИСПОВЕДИ БЫВШИХ НАРКОМАНОВ

«Пока я кололся, все время находился в состоянии войны с вполне сознательным существом, у которого свои планы и своя стратегия. Наркотик - это не просто порошок или травка - ЭТО МОНСТР, способный не только поставить тебе подножку, но и обезглавить тебя!».

«Случалось, денег на наркоту не хватало. Тогда начинались ломки. Ну, как их описать? Постоянная зубная боль во всех мышцах, кости словно бормашиной сверлит.... Страшно!».

«Первый раз я задумался, когда узнал, что от передозировки скончался мой друг. Второй раз - проснувшись дома в одном пальто на голом теле. Стал вспоминать: из квартиры ушел одетым, с пустым кошельком. На каком-то рынке отдал барыге за дозу и рубашку, и костюм, и сапожки...».

«Некоторые наркоманы на определенной стадии совсем перестают есть. Оказалось, и я к ним отношусь. Сейчас мне 18 лет, рост у меня 181 см. Когда я попал в больницу, весил 39 кг».



Наркоманы не доживают до среднего и пожилого возраста. Смертность среди них очень высокая. Ее причины: передозировка препаратов, несчастные случаи в период

действия наркотиков, частые самоубийства, психозы...

**Скажи наркотикам –**

**НЕТ!**

Покурить, выпить, уколиться – это так просто! А чтобы получить удовольствие без них, нужно приложить определенные усилия.

Ты живешь в мире, интересном и многообразном. Чтобы твои сегодняшние мечты, желания и цели завтра не оказались несбыточными, **НЕ БЕЗДЕЙСТВУЙ!** Заполни свое свободное время интересными и полезными делами: займись спортом, музыкой, искусством, общественной деятельностью.

**НАУЧИСЬ РАДОВАТЬСЯ КАЖДОЙ МИНУТЕ, СТАРАЙСЯ ВСЕГДА ПРЕБЫВАТЬ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ.**

**НЕ АКЦЕНТИРУЙ ВНИМАНИЕ НА НЕПРИЯТНОСТЯХ, А СОХРАНЯЙ В ПАМЯТИ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ.**

**НЕ ПОЗВОЛЯЙ СВОЕМУ СОЗНАНИЮ УВЛЕКАТЬСЯ САМОБИЧЕВАНИЕМ И ПРОКРУЧИВАТЬ В ПАМЯТИ ОБИДЫ, НАКОПЛЕННЫЕ ЗА ДЕНЬ.**

**ПОДАВЛЯЙ В СЕБЕ ИСКУШЕНИЕ НА ВОПРОС ЗНАКОМЫХ "КАК ДЕЛА?" ОТВЕЧАТЬ "ПЛОХО".**

**ОКРУЖАЙ СЕБЯ КРАСИВЫМИ ЗНАЧАЩИМИ ВЕЩАМИ, КОТОРЫМИ ТЫ ЕЖЕДНЕВНО ПОЛЬЗУЕШЬСЯ.**

**НАУЧИСЬ ВЕСЕЛИТЬСЯ И КОМФОРТНО СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ НА ЛЮБЫХ ВЕЧЕРИНКАХ, «ТУСОВКАХ» БЕЗ АЛКОГОЛЯ.**

**Соблюдая эти несложные правила, ты сможешь улучшить качество жизни и сделать ее яркой, интересной и радостной.**

Санитарно-эпидемиологическая служба Министерства здравоохранения Республики Беларусь

# Отдай предпочтение



## ЖИЗНИ БЕЗ НАРКОТИКОВ