

«МОЯ ЖИЗНЬ - МОЙ ВЫБОР»



26 июня - Международный день борьбы
со злоупотреблением наркотическими
средствами и их незаконным оборотом

Зачем эта брошюра?



Мы не хотим вмешиваться в твою жизнь и навязывать тебе, что хорошо, что плохо. Ты сам сделаешь свой выбор.

Тем, кто делает на наркотиках миллионы, невыгодно, чтобы мы знали о наркотиках всю правду. Поэтому так широко распространена ложь.

Мы хотим помочь тебе разобраться, где — правда, а где — ложь, и решить, надо тебе это или нет.

2

Что такое наркотики?

Наркотики — это вещества, которые люди принимают для изменения своего состояния. Обычно это опьянение, «кайф», «глюки», обезболивание или расслабление.

Общим для наркотиков является то, что они рано или поздно вызывают зависимость, когда человека непреодолимо начинает тянуть принимать наркотик снова и снова. Тогда говорят, что человек стал наркоманом, и у него развилась болезнь — наркомания.

3

Почему наркотики так распространены?



Наркотики-лекарства необходимы при оказании срочной помощи больным (например, во время операции или страдающим от сильной боли, или умирающим от рака), поэтому они продаются в аптеках.

Нелегально наркотики также продаются на улицах, дискотеках и в других местах, потому что продажа наркотиков приносит огромные деньги, и многие люди хотят нажиться за счет болезни других. Бороться с торговлей наркотиками очень трудно. Для этого необходимы усилия всего общества.

4

Что делать, если мне предлагают попробовать?

Трудно отказаться попробовать, когда предлагают знакомые, всем вокруг весело, или когда наркотики — обычное дело там, где ты живешь.

Задай себе вопрос, а зачем это надо тому, кто тебе предлагает? **Правда** в том, что тот, кто предлагает, не думает о тебе. К сожалению, часто так хотят подзаработать сами наркоманы для того, чтобы купить себе дозу. В среднем каждый наркоман за свою жизнь «подсаживает» на наркотики 10 человек.

Но этого его жизнь, а зачем это тебе? У тебя есть право решать самому.



11

В чем заключается вред от наркотиков?

Научные исследования доказали, что даже однократное применение наркотиков наносит вред организму человека.

Каждый раз, когда человек принимает наркотик, все его органы попадают под удар. Особенно страдают печень, почки — они начинают работать на грани своих возможностей, чтобы очистить тело от яда. Другие наркотики разрушают головной мозг (экстази, толуол).

Прием наркотиков в детстве и юности особенно опасен, так как останавливается нормальное развитие организма и личности человека.



7

Что такое зависимость от наркотиков?



Зависимость — это желание употреблять наркотик, которому практически невозможно сопротивляться.

Ты, наверное, слышал, что есть наркотики, от которых нет зависимости. Это **ложь**.

Правда состоит в том, что зависимость от разных наркотиков развивается по-разному. Какие-то наркотики даже с первого раза могут вызывать «ломку». Другие не приводят к физической боли, зато вызывают психологическую зависимость от «кайфа», когда человек хочет употреблять наркотик снова и снова.

Любой наркоман подтвердит — очень быстро наркомания становится не желанием испытать «кайф», а бегством от боли без «кайфа».

8

Может ли наркоман держать ситуацию под контролем?

Распространенные **ложь и самообман** у наркоманов — я могу бросить в любой момент.

Правда заключается в том, что все наркоманы не раз пытались бросить, но без посторонней помощи это удается единицам.

Разрушая мозг, наркотики разрушают и нашу способность правильно оценивать свою жизнь и возможности. Главное, что отнимают наркотики — свободу и силу. Наркотик начинает управлять тобой, а не наоборот.



9

Что делать, если мне предлагают попробовать?

Трудно отказаться попробовать, когда предлагают знакомые, всем вокруг весело, или когда наркотики — обычное дело там, где ты живешь.

Задай себе вопрос, а зачем это надо тому, кто тебе предлагает? **Правда** в том, что тот, кто предлагает, не думает о тебе. К сожалению, часто так хотят подзаработать сами наркоманы для того, чтобы купить себе дозу. В среднем каждый наркоман за свою жизнь «подсаживает» на наркотики 10 человек.

Но этого его жизнь, а зачем это тебе? У тебя есть право решать самому.



11

Что делать, если нужна помощь от зависимости?

Что делать, если нужна помощь от зависимости?

Найти людей и службы, которые могут помочь. Тебе в первую очередь нужна информация и поддержка. И много-много терпения...

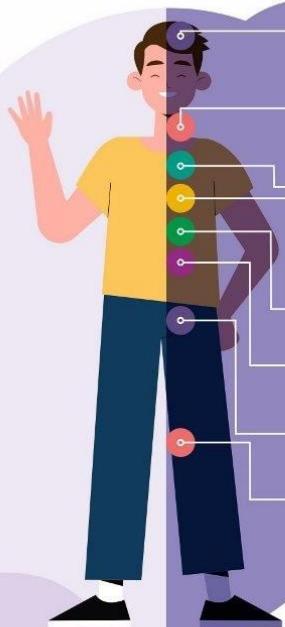
Неудачи в лечении часто связаны с тем, что люди думают, что пройдя химическую очистку от наркотика (детокс) за 5–7 дней, они вылечатся. Это **ложь**.

Правда заключается в том, что лечение от наркотиков — это долгий путь восстановления не только тела, но и души. Нельзя выбросить наркоманию из своей жизни как ненужный хлам — необходимо заново построить то, что было разрушено наркотиками.



12

ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ



Мозг – необратимое разрушение клеток мозга, депрессии, расстройство психики, развитие слабоумия

Иммунная система – высокая вероятность заражения гепатитами В и С, ВИЧ (СПИД)

Дыхательная система – воспаление легких, снижение обоняния, остановка дыхания

Сердце – инфаркт миокарда, внезапная остановка сердца

Печень – цирроз печени

Пищеварительная система – болезненные спазмы в животе, хронические запоры

Репродуктивные органы – мужчин – импотенция, женщин – бесплодие или аномалия развития плода у беременных

Опорно-двигательная система – судороги, боли в мышцах

От наркотической зависимости страдают миллионы людей, большинство из них – это подростки и молодёжь до 35 лет.

ПРИЗНАКИ, УКАЗЫВАЮЩИЕ НА ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИЕМА РЕБЕНКОМ НАРКОТИКОВ

Физическое состояние:

- ⊖ Следы уколов: мелкие красные точки, как правило в районе вен.
- ⊖ Странные «посторонние» запахи от волос и одежды.
- ⊖ Чрезмерно расширенные или суженные зрачки, отсутствие заметной реакции зрачка (сужение-расширение) при резкой смене освещенности.
- ⊖ Частые синяки, порезы, ожоги от сигарет в районе вен.
- ⊖ Внешний вид нездорового человека: бледность, отечность, покраснение глазных белков, коричневый налет на языке.
- ⊖ Бессонница, повышенная утомляемость, сменяющаяся необычайной энергичностью.
- ⊖ Похудение, нарушение аппетита от полной потери до «приступов обжорства», постоянная жажда.
- ⊖ Ребенка преследует насморк и кровотечения из носа, появились фурункулы.
- ⊖ У подростка нарушена координация движений.



Психические изменения:

- Потеря интереса к старым увлечениям: спорту, чтению, музыке, учебе.
- Снижение памяти.
- Позднее возвращение домой в необычном состоянии и стремлением незаметно лечь спать.
- Резко снизилась самооценка, ребенок всё время подавлен.
- Появление жаргонных слов.
- Выпрашивание денег.
- Частая смена настроения, раздражительность, агрессивность в обычных ситуациях.
- Замкнутость, нежелание общаться с родителями.
- Характерны: скрытость, лживость, хитрость.
- Неряшливость во внешнем виде.
- Пропажа из дома денег, ценностей, вещей.
- Высказывания о бессмыслицности жизни.
- Потеря прежних друзей, а новых всячески пытается скрыть от вас.

ЕСЛИ ДОМА НАЧАЛИ ПОЯВЛЯТЬСЯ:

- Порошки, таблетки, ампулы неизвестного происхождения.
- Пузырьки, флаконы, маленькие ложечки, шприцы, иглы, медицинские жгуты, бумажки и фольга, свернутые в трубочку.

ЕСЛИ ИЗ ДОМА НАЧАЛИ ПРОПАДАТЬ:

Лекарства, уксус, марганцовка, сода, йод (все эти вещества могут использоваться при кустарном изготовлении наркотиков).

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если вы выяснили, что ваш ребенок употребляет наркотические вещества или только подозреваете – не паникуйте.

Сделайте самое необходимое:

- Проанализируйте факты, но не сообщайте их случайным людям.
- Быстрее обратитесь к специалистам-наркологам за консультацией и необходимым лечением.
- Помните, что возможно **анонимное консультирование** родителей со специалистом и без ребенка.
- Не обвиняйте, а понимайте ребенка. Не время для разборок, кто виноват. Не обвиняйте ни его, ни себя, это лишь повредит спасению.
- **Соберите максимум информации:**
 - всё о приёме наркотиков вашим ребенком: что принимал (принимает), сколько и как часто;
 - все о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в употребление наркотиков;
 - всё о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку.
- Не стесняйтесь, не бойтесь обращаться за помощью. Но ни к кому попало! Не рассчитывайте, что победите наркоманию лишь собственными усилиями.
- Будьте тверды. Не отступайте. Начинайте решительно действовать с поддержкой тех, кто может вразумить и помочь – наркологи, психиатры, полиция, телефон доверия.

Помните! Наркомания возникает не сразу. Она развивается в течение одного-трех месяцев. В это время ваш ребенок еще не ежедневно принимает наркотики, и если вы это вовремя заметите и обратитесь за помощью, болезнь можно будет остановить.



26 июня

Международный день борьбы
с наркоманией

