

**Справка:** наркомания (в переводе с греческого означает оцепенение, бездумье) – это тяжелое заболевание, которое начинается со случайного (или под давлением) приема наркотиков, с последующим формированием вредной привычки постоянного употребления и в дальнейшем непреодолимого влечения к наркотикам.

### **Ты должен знать!**

Наркотики – это вещества, употребление которых приводит к физической и психической зависимости, и чем моложе человек, тем раньше у него развивается эта зависимость. Даже однократное употребление наркотика может нанести непоправимый вред здоровью.

**Помни!** По статистике 14% подростков становятся наркоманами «после первого приема». Даже первая проба наркотика может привести к зависимости. Чем дольше период зависимости, тем сложнее возвращаться к нормальной жизни.

Не существует безвредных наркотиков, все они токсично действуют на мозг, истощают психику, нервную систему человека.

**Помни!** Конопля («травка») опасна. Употребление конопли – большой риск встать на путь употребления других наркотиков (90% инъекционных наркоманов начинали с конопли).

**Справка:** невозможно отказаться от употребления наркотиков в любой момент. Наркотики мгновенно воздействуют на мозг и начинают командовать изнутри, посылая сигналы, похожие на те, которые мы испытываем при жажде или голоде. Это крайне мучительные состояния, полностью парализующие волю человека.

**Помни!** Наркотики и свобода несовместимы. Вот что говорят молодые люди, страдающие наркотической зависимостью: «Наркотик – это самый страшный обман, это капкан, тупик, яма, это рабство. Быть свободным – значит быть, прежде всего, независимым, а это ничего общего с наркотиками не имеет».

### **Употребление наркотиков приводит к:**

- **рisku заражения ВИЧ-инфекцией и вирусным гепатитом, увеличению риска заболеваний (сердечно-сосудистые и венерические болезни, лихорадка, абсцессы);**
- **истощению психики и нервной системы (ослаблению внимания, памяти, снижению способности к обучению), деградации личности;**
- **разрушению отношений с родителями, учителями, друзьями;**
- **совершению преступлений;**
- **рождению неполноценных детей;**
- **преждевременной смерти (средний срок жизни наркомана – 7 лет).**

Почти все наркотики являются мутагенами - веществами, способными изменять генетическую информацию. Так что их употребление существенно влияет на потомство и часто становится причиной врожденных уродств и аномалий развития, причем проявиться это может не только в следующем поколении.

## На предложения закурить, выпить, попробовать наркотики

- твердо, но доброжелательно и спокойно говори «нет», не вступая в споры;
- соглашайся с доводами, но стой на своем: «Ты прав, но я не хочу этого делать»;
- предложи альтернативный вариант, приведи своему собеседнику множество доводов в пользу отказа от вредных привычек (лучше заняться спортом, это более полезно для здоровья).

## Но порой наступает момент, когда приходится действовать иначе. Тогда воспользуйтесь техникой сопротивления:

- отстаивай свою позицию, не увиливай и не придумывай «уважительных причин»;
- повторяй свое «нет» вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий;
- поменяйся местами и начни сам давить на противника: «Почему ты на меня давишь?»;
- откажись продолжать разговор: «Я больше не хочу об этом говорить».

## И помни! У тебя всегда есть право:

- переменить решение, если вначале ты дал вынужденное согласие «другу» о употреблении наркотиков;
- делать то, что для тебя самого лучше;
- выбирать самому.

*Выбери здоровый образ жизни!*

*Скажи «нет!» наркотикам!*

Авторы: Лиан В.А. – врач-валеолог городского Центра здоровья.

Редактор: Арский Ю.М.

Компьютерная верстка: Лиан В.А.

Художественное оформление: Дедух О.В.



Ответственный за выпуск: Тарашкевич И.И.

Городской профилактический учебно-образовательный проект по здоровому образу жизни и репродуктивному здоровью юношей  
«Мой стиль жизни – мое здоровье!»

## ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ПРОЕКТА



Городской Центр здоровья  
Минск