

## Как сказать «НЕТ!»?

1. Назовите причину. Скажите почему вы не хотите этого делать.
  - Я знаю, что это опасно для меня.
  - Я уже пробовал, и это мне не понравилось.
2. Будьте готовы к различным видам давления. Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будьте готовы уйти или сделать что-нибудь, что могло уменьшить давление со стороны.
3. Выбери союзника: человека, который согласен с тобой, - это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.
4. Избегайте подобных ситуаций. Вы ведь можете знать, кто употребляет наркотики, в каких местах эти люди собираются. Постарайтесь быть подальше от этих мест, от этих людей.
5. Дружите с теми, кто не употребляет наркотики. Ваши настоящие друзья не будут заставлять вас принимать наркотики, и не будут делать этого сами.



**Проблема наркотиков** – глобальная проблема и решать её нужно каждому из нас, каждой семье, каждому образовательному учреждению, а особенно каждому наркоману. Эта проблема не делиться на «твою» и «мою», решать её нужно всем нам и каждому из нас.

## ГБУЗ СК «Краевой клинический наркологический диспансер»

г. Ставрополь, Юго-западный район, ул. Доваторцев, 54.  
Email: [narkdisp@stv.runnet.ru](mailto:narkdisp@stv.runnet.ru).  
Тел. (8652) 77-99-66, 77-61-16, 77-82-84.  
Тел. неотложной помощи 77-51-50

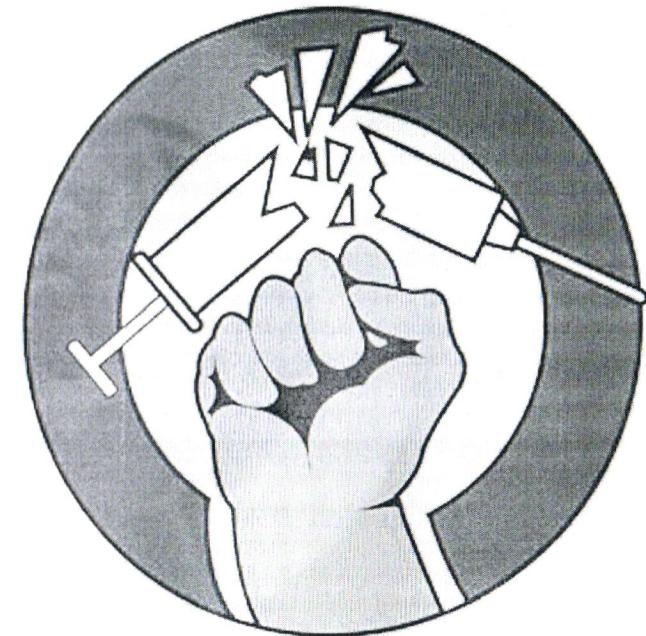
Проезд общественным транспортом до остановки "школа №23" автобусные маршруты № 13, № 14, троллейбусные маршруты № 2, № 8, маршрутное такси № 13, № 14, № 3 – остановка ОРТЦ «Ставрополье»

Всю имеющуюся информацию о фактах незаконного оборота и немедицинского потребления наркотиков, граждане могут постоянно сообщать в Управление ФСКН России по Ставропольскому краю и его межрайонные подразделения по телефонам или присыпать по почте.

Управление ФСКН России по Ставропольскому краю  
(Ставрополь, улица Доваторцев, 52), зона обслуживания  
Ставрополь, Михайловск:

- оперативный дежурный — (8652) 77-72-61, 73-81-83;
  - факс-77-75-12;
  - «телефон доверия» — 77-66-69;
- официальный интернет-сайт — [www.ufsknsk.ru](http://www.ufsknsk.ru).  
адрес электронной почты — [ufsknsk@ufsknsk.ru](mailto:ufsknsk@ufsknsk.ru).

ГБОУ ВПО «Ставропольский государственный медицинский университет»,  
Министерства здравоохранения  
Российской Федерации



**СКАЖИ НАРКОТИКАМ  
«НЕТ!»,  
А ЖИЗНИ – «ДА!»**

## Что такое наркомания

**Наркомания** – болезненное пристрастие к наркотическим средствам, связанное с развитием психологической и физиологической зависимости от этих веществ.

**Наркотики** – вещества различной природы, изменяющие состояние организма в целом, в том числе и сознания. Одной из особенностей применения наркотиков является быстро возникающее привыкание.

**Наркотические вещества**, попадая во внутреннюю среду организма, оказывают сильнейшее воздействие, прежде всего на головной мозг. Они влияют на психику. Приводят к духовной деградации, полному физическому истощению организма.

У наркомана изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни. Наркомания поражает всю личность человека: уничтожаются нравственные качества, человек становится психически неуравновешенным, зачастую он теряет друзей, семью, вовлекается в преступность, приносит несчастья себе и окружающим.

## БЕЗВРЕДНЫХ НАРКОТИКОВ НЕТ!

**Наркотики можно классифицировать на:**

- производные конопли («марихуана», «анаша», «гашиш» и т.д.);
- опиатные наркотики («маковая соломка», «ханка», «бинты» или «марля», «героин», «метадон» и т.д.);
- снотворно-седативные наркотики («барбамил», «фенобарбитал», «феназепам» и т.д.);
- психостимуляторы («эфедрин», «фенамин», «экстази», «ХТС», «кокайн» и т.д.);
- галлюциногены (грибы рода *Psilocybin*, «ЛСД», «РСР» и т.д.);
- летучие наркотически действующие вещества (ЛНДВ) (бензин, ацетон, клей «Момент» и т.д.).

**Причины, по которым молодежь прибегает к наркотикам**

- ◆ Проблемы в семье, недопонимание.
- ◆ Это модно и интересно.
- ◆ Влияние и давление со стороны друзей.
- ◆ Депрессия, отсутствие всяких целей в жизни.

**ВОЗЬМИ СЕБЯ В РУКИ И ВОЛЮ В КУЛАК,  
ЗАПОМНИ НАВЕКИ: НАРКОТИК – ТВОЙ ВРАГ!**

**Признаки, по которым можно определить, что требляет ли молодой человек наркотики**

- ◆ Снижается успеваемость в школе (вузе), ухудшается дисциплина, начинаются пропуски занятий без уважительных причин.
- ◆ Становится агрессивным, не может сосредоточиться на уроке.
- ◆ Нет никаких увлечений, разрывает отношения со старыми друзьями, появляются подозрительные знакомые.
- ◆ Частые резкие перепады настроения, появляется полное пренебрежение к внешнему виду.
- ◆ Нежелание общаться с семьей, постоянно красные глаза, потеря веса, нарушение сна, гиперактивность, которая может резко, пойти на спад.

**Родители и близкие должны насторожиться:**

- ◆ Всегда длинные рукава одежды, независимо от погоды и обстановки.
- ◆ Неряшливый вид, сухие волосы, отёкшие кисти рук.
- ◆ Неестественно узкие или широкие зрачки, независимо от освещения.
- ◆ Невнятная растянутая речь, неуклюжие движения при отсутствии запаха алкоголя.
- ◆ От одежды пахнет травой, ацетоном, среди вещей можно встретить шприцы, иглы, пакетики с непонятным содержимым и т.д.
- ◆ Исчезновение вещей или денег из дома.

Если вы выявили эти признаки у вашего близкого или знакомого, постарайтесь мягко, дружески с ним поговорить. Этот разговор позволит понять Вам, насколько глубоко он втянут в наркотики. Крик и ругань не приведут к желаемому результату. Поэтому лучше предложить ему свою помощь. Наркомания – не фатальное заболевание.

**Влияние на организм**

- ◆ Наркотики воздействуют на дыхательный центр и вызывают кислородное голодание организма, что приводит к бронхиту, легочной недостаточности.
- ◆ Ухудшаются функции сердечно-сосудистой системы функции всех клеток слабеют, и весь организм дряхлеет, как в старости.
- ◆ Наркотики угнетают механизмы регуляции пищеварения, поэтому наркоманы слабеют и худеют до полного истощения, теряют зубы и волосы.

- ◆ Атрофируются и отмирают нервные клетки, что приводит к психическим расстройствам (депрессия, галлюцинации и др.).
- ◆ Наркомания приводит к повышению риска заболеваний онкологическими заболеваниями, повреждению головного мозга.
- ◆ Иммунитет ослабляется, употребление наркотиков повышает риск заражения гепатитом и СПИДом.

**Важно знать:**

- ◆ Средняя продолжительность жизни наркомана 7 лет.
- ◆ Зависимость от некоторых наркотиков наступает после первой пробы.
- ◆ Ломки настолько ужасны, что многие наркоманы кончают жизнь самоубийством.
- ◆ Наркомания неразрывна со СПИДом, вирусными гепатитами, инфекциями, передающимися половым путем.
- ◆ Наркоманы преждевременно стареют, лысеют и теряют зубы.
- ◆ Конопля вовсе не безвредна, как считают некоторые, но 90% наркоманов начинают именно с неё.
- ◆ «Кайф» быстро проходит, начинаются ломки, болезни, психозы, постоянные поиски дозы, страх, преступления.

**Мифы о наркотиках**

**Миф 1.** Попробуй – пробуют все. Это не так: 80% подростков и молодежи никогда не пробовали наркотиков.

**Миф 2.** Существуют «безвредные» наркотики. Это не так. Все наркотики ядовиты для организма. Все наркотики вызывают привыкание.

**Миф 3.** От очередного употребления наркотиков всегда можно отказаться. Это не так. Даже однократное потребление наркотиков приводит к зависимости.

**Миф 4.** Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия. Это не так. Эйфория может длиться от 3-х до 5-ти минут. А остальные 1-3 часа нередко сопровождаются бредом, тревогой, тошнотой, головокружением и т.д.

**Миф 5.** Если наркотик не вводить в вену, привыкания не будет. Это не так. Любой способ потребления наркотиков приводит к зависимости.

**Миф 6.** Лучше бросать постепенно. Это не так. Правше отказаться от наркотиков 1 раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь.