



**Что ты знаешь о здоровом образе жизни,
или
как не навредить себе!?**



**Хочешь жить?
скажи наркотикам
НЕТ**



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, алкоголе и табаке 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.



УЧИТЕСЬ

**радоваться БЕЗ алкоголя,
мечтать БЕЗ наркотиков,
общаться БЕЗ сигарет.**

все ли наркотики опасны?

Очень популярна ложь, что есть «легкие» и «тяжелые» наркотики, «опасные» и «менее опасные».

Правда заключается в том, что **ВСЕ НАРКОТИКИ КРАЙНЕ ОПАСНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!** Это лишь вопрос времени. Никто не знает, когда опасность себя проявит.

многие пробуют, но не все же становятся наркоманами

Эксперименты с наркотиками не всегда приводят к болезни. Это правда. Но правда и то, что все наркоманы когда-то начинали с так называемых «легких» наркотиков. Никто из них не хотел стать наркоманом. И ты не можешь знать заранее, как на тебя подействует наркотик и когда ты почувствуешь, что «подсел».



В чем заключается вред 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.

Жизнь без зависимостей - дорога к счастью!



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».

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 удастся 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.

можно ли долго и безопасно употреблять наркотики?

Это ложь. То, что вред не чувствуется сразу, не означает, что его нет. «Я уже год дышу и ничего». Ты считаешь, что год для твоей жизни - это долго?

По статистике те, кто употребляют наркотики, в основном от них и погибают. Основными причинами смерти наркоманов являются: передозировки, разрушенная печень от цирроза, СПИД или смерть от руки торговца или другого наркомана.

Наркотики не только укорачивают жизнь, они приносят годы болезни и страдания взамен короткого мига удовольствия.

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 это - его жизнь, **А ЗАЧЕМ ЭТО ТЕБЕ?**

У тебя есть право решать самому.

«ЛЕГАЛЬНЫЕ ПОРОШКИ, СОЛИ, МИКСЫ»

опасные и запрещенные вещества!

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, ЗНАЙТЕ:

- как и курительные смеси, в настоящее время широко распространена группа наркотических веществ, так называемые «легальные порошки», «соли для ванн», «миксы», «соль», «мел», содержащие в составе сильнодействующее синтетическое наркотическое вещество (группу веществ); используется также термин «дизайнерские наркотики» или «синтетика» - это переделанные синтетические вещества, полученные путем незначительного изменения химической структуры уже известного наркотика. Если наркотик сохранит способность воздействовать на рецепторы, он будет по-прежнему оказывать желаемое действие, но при этом временно не будет запрещен законом, т.к. не будет входить в список запрещенных веществ для распространения;
- незаконно эти вещества распространяются повсеместно через объекты торговли, через Интернет, ночные клубы, по почте, в местах общественного пользования в виде белого или серо-белого порошкообразного вещества или мелких кристаллов;



- подобные «соли» представляют собой сильнодействующий психоактивный препарат, вызывающий эйфорию, временный прилив «энергии», дезориентацию в окружающей обстановке, возможны галлюцинации;
- потребление вызывает быстрое привыкание с развитием зависимости;
- потребляют «соли» в виде раствора внутрь или внутривенно, через носовые пазухи;
- распространители и потребители синтетических наркотиков несут уголовную ответственность, предусмотренную действующим законодательством, вплоть до 20 лет лишения свободы.



**Здоровый
образ жизни –
выбор успешных
людей!**

Необходимо помнить: даже однократное потребление синтетических наркотиков может привести к сильнейшему отравлению с развитием коматозного состояния и последующей гибели.

признаки потребления «солей»:

- возрастает двигательная активность («прилив энергии»), на фоне которой можно целую ночь бодрствовать в режиме постоянного перемещения, происходит так называемая «движуха», когда просто не сидится на одном месте; если нет передозировки и выраженных симптомов отравления, в фоне настроения преобладают эйфория и ощущения позитивных переживаний;
- после исчезновения опьянения наступает противоположная фаза последствия наркотика - усталость, вялость, «упадок сил» с преобладанием депрессивного настроения в поведении, появление чувства утраты, страха, паники, агрессии, возможны суицидальные попытки;
- нарушения со стороны органов и систем организма зависят от количества потребляемого наркотика и его кратности; внешние проявления - появление «блеска в глазах», на глазных яблоках становятся видны мелкие кровеносные сосуды, появляется сухость во рту, повышенное артериальное давление, могут наблюдаться рвота, судороги, сердечная тахикардия и аритмия, нарушения сознания;
 - при систематическом потреблении развиваются выраженные нарушения мышления, памяти, изменения личности с грубыми проявлениями социальной дезадаптации.

ПАМЯТКА

Среди ключевых признаков, указывающих на употребление подростком наркотических и психотропных веществ и на которые родителям необходимо обратить внимание, выделяют, прежде всего, замкнутость ребенка, которой сопутствует увеличение времени ежедневных прогулок на улице и игнорирование выполнения школьных заданий и домашних обязанностей, а также его неискренность без видимых причин по отношению к родителям. Помимо этого, тревожным звонком для родителей должно стать такое поведение подростка, как нарушение режима сна, когда он чрезмерно поздно готовится ко сну и старается попозже встать с утра, иногда и вовсе отказываясь подниматься.

Особое внимание родителям стоит обратить на наличие таких аспектов в поведении ребенка, как:

1. Отсутствие внимания и игнорирование школьных занятий, когда родители узнают о прогулах своего ребенка в последний момент, а также потеря всякого увлечения к тому или иному хобби;
2. Возрастание материальных запросов и требований в плане увеличения размера карманных денег, и поиск подростком различных способов удовлетворения своих финансовых потребностей (при этом исчезновение из дома крупной суммы денег также не исключение в данной ситуации);
3. Появление большого количества новоиспеченных приятелей или странное поведение старых знакомых, при этом происходит увеличение телефонных разговоров, которые подросток обычно ведет за закрытой дверью и неразборчивыми жаргонными фразами;
4. Быстро меняющееся, без видимых на то причин, настроение подростка, которое варьируется от апатичного и безмятежного состояния при конфликтной ситуации до безосновательной агрессии;

5. Последними признаками здесь являются отметины от инъекций, а также отеки и следы от порезов непосредственно на руках у подростка. Помимо этого, в его комнате могут быть обнаружены различные ампулы, шприцы, чайные или столовые ложки для приготовления растворов наркотических веществ.

Для того чтобы предупредить и избежать этой беды, настоятельно советуем и рекомендуем вам обращать внимание на каждую тревожащую вас мелочь со стороны поведения вашего ребенка и в обязательном порядке проводить с ним беседы на волнующие вас темы, в том числе и о смертельном вреде наркотиков. Ведь в настоящее время наркотические и психотропные вещества имеют такой масштаб распространения, что не стоит тешить себя иллюзиями по поводу того, что вас это не касается - всегда необходимо быть начеку.

Сейчас наркотические средства легко попадают в школьные учебные заведения, поэтому полностью обезопасить своего ребенка от их приема не представляется возможным. В тех случаях, когда у подростков обнаруживают использованные шприцы, засушенную травяную смесь неизвестного происхождения или таблетки различной формы и цвета, не нужно верить их отговоркам по этому поводу. Самое главное в этом случае - знать то, что в таком раннем подростковом возрасте в интервале от 12 до 19 лет наиболее вероятен риск начала потребления наркотических веществ. На сегодняшний день ваш ребенок может познакомиться и впервые попробовать наркотические средства не только на улице или в клубе, но и в школе, а привыкание может развиваться очень быстро.

Косвенные признаки употребления наркотиков

Самым очевидным признаком наркозависимости являются следы уколов. Как правило, места, куда ставятся уколы, скрыты под одеждой, но есть и такие, где их можно рассмотреть, например, на тыльной стороне кистей рук. Чем дольше человек употребляет наркотики, тем в больших местах ставятся инъекции, вплоть до волосистой части головы.

Множественные уколы в одном месте из красных точек постепенно сливаются в плотные тяжи по ходу вены синевато-багрового цвета. Косвенные признаки употребления наркотиков легче всего заметить тем, кто проживает совместно с наркоманом. Употребление разных видов наркотиков может сопровождаться различными специфическими признаками, но можно назвать и целый ряд общих косвенных признаков, наличие которых должно насторожить близких и родных.

Это такие поведенческие реакции, как:

- беспричинные перепады настроения, причем частые и резкие;
- ненормальное возбуждение, сопровождающееся говорливостью и двигательной активностью или, наоборот, апатия, вялость и заторможенность;
- нарушение режима сна и бодрствования;
- скрытность;
- неуспеваемость в школе;
- отсутствие интереса к учебе, семье, прежним друзьям, при этом появление в окружении новых подозрительных лиц, общение с которыми происходит на «зашифрованном» языке;
- постоянная потребность в деньгах, причем все время возрастающая;
- пропажа из дома ценных вещей и денежных средств, противоправные действия вне дома.

А также чисто внешние признаки, такие как изменение размера зрачков (вне зависимости от освещения), несвязная речь, нарушенная координация движений, повышенная агрессивность; присутствие среди личных вещей каких-либо таблеток (успокоительных или болеутоляющих), химикатов, закопченных ложек, шприцев и т.д.

АЛКОГОЛЬ. ПРАВДА И МИФЫ

Наша жизнь полна стрессов. А поэтому многие люди привыкли расслабляться с помощью алкоголя. По статистике количество молодых людей, избравших такой способ отдыха, год от года только растет. При этом они даже не задумываются о том, какой ущерб наносят своему здоровью. Ведь здоровья пока - хоть отбавляй!

Однако каждая система организма негативно реагирует даже на небольшие дозы спиртного. Частое употребление крепких напитков в конечном счете приводит к различным заболеваниям.

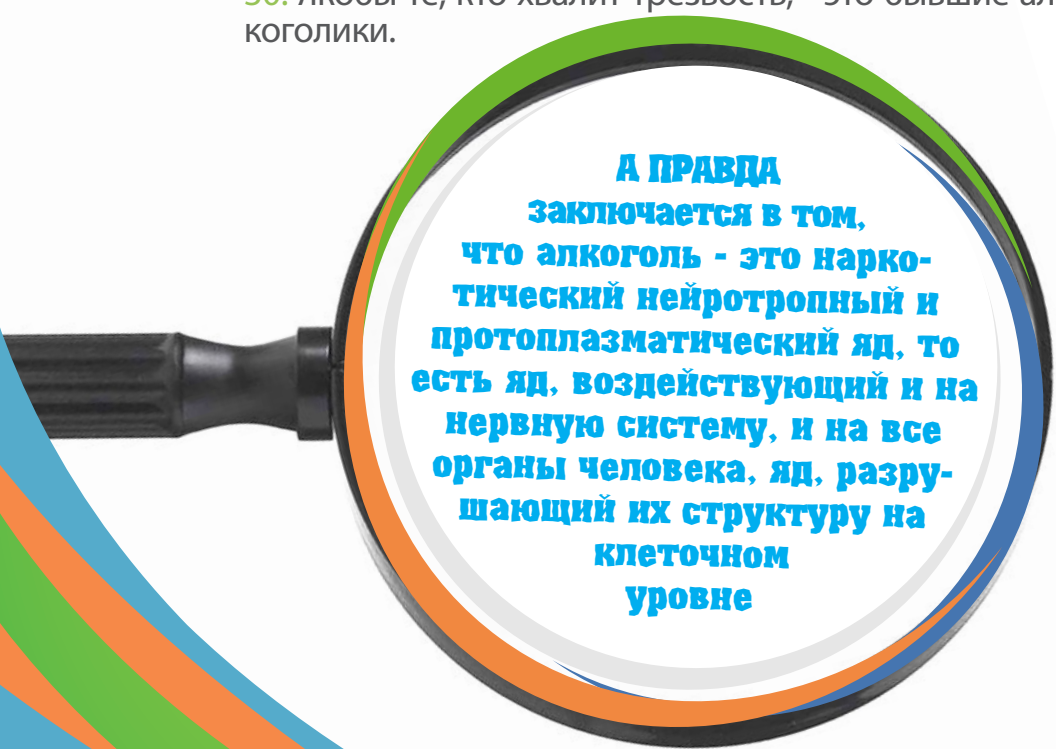
A young man with dark hair is sitting in a meditative lotus position on a sandy beach. He is shirtless, showing a muscular physique, and has his eyes closed. A white towel is draped over his lap. The background is a soft-focus view of the ocean and sky. The image is framed by colorful curved borders in orange, yellow, and blue.

**Победа над
самим собой -
это самая
величайшая
из побед!**

приятные мифы и иллюзии об алкоголе

1. Якобы алкоголь - пищевой продукт.
2. Якобы он улучшает усвоение пищи.
3. Якобы стимулирует творчество.
4. Якобы снимает стресс и усталость.
5. Якобы повышает потенцию.
6. Якобы лечит простуду.
7. Якобы улучшает качество грудного молока.
8. Якобы веселит и добавляет остроумия.
9. Якобы снимает скованность и дает уверенность.
10. Якобы дает дополнительное тепло в мороз.
11. Якобы защищает от радиации.
12. Якобы способствует крепкому сну.
13. Якобы это причина долголетия на Кавказе.
14. Якобы вреден только для эскимосов и чукчей.
15. Якобы растворяет холестериновые бляшки.
16. Якобы «народ пьет, потому что плохо живет».
17. Якобы ограничение алкоголя ведет к другим формам нарко- и токсикомании.
18. Якобы вредно только злоупотребление, а в меру якобы безвредно.
19. Якобы раз алкоголь выделяется в организме, то его можно заглатывать извне.
20. Якобы «сухие законы» имеют больше минусов, чем плюсов.
21. Якобы водка перед боем помогала воевать.
22. Якобы красное вино укрепляет сердце (якобы бесспорно доказано учеными).

23. Якобы Франция пьет веками, и у французов все хорошо.
24. Якобы полно людей, которые курят-пьют, но живут долго и умирают здоровыми.
25. Якобы алкоголь и курение увеличивают удовольствие и уровень счастья.
26. Якобы если убрать алкоголь, то люди перетравятся суррогатами.
27. Якобы пиво, вино и коктейли менее вредны, чем водка.
28. Якобы вредна только всякая сивуха-бормотуха.
29. Якобы алкоголь на праздниках, на поминках и пьянство -русские традиции.
30. Якобы те, кто хвалит трезвость, - это бывшие алкоголики.



**А ПРАВДА
заключается в том,
что алкоголь - это наркотический нейротропный и
протоплазматический яд, то
есть яд, воздействующий и на
нервную систему, и на все
органы человека, яд, разрушающий их структуру на
клеточном
уровне**

КУРЕНИЕ

Никотин в форме сигарет - наиболее распространенное (наряду с алкоголем) психоактивное вещество. Курение подростков вызывает тревогу по нескольким причинам.

Во-первых, те, кто начал ежедневно курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь.

Во-вторых, курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевания сердца, рак, эмфизема легких).

В-третьих, хотя хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте, подростки-курильщики чаще страдают от кашля, дисфункции дыхательных путей, образования мокроты, одышки и других респираторных симптомов.

КАКОВЫ ЖЕ ПРИЧИНЫ КУРЕНИЯ ПОДРОСТКОВ?

Для курения подростков множество причин, вот некоторые из них:

- подражание другим школьникам, студентам;
- чувство новизны, интереса;
- желание казаться взрослыми, самостоятельными;
- у девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.

Однако путем кратковременного и нерегулярного курения вначале возникает самая настоящая привычка к табаку и никотину.

Никотин, являющийся нейротропным ядом, становится привычным, и без него в силу установившихся рефлексов становится трудно обходиться. Многие болезненные изменения возникают не сразу, а при определенном «стаже» курения (рак легких и других органов, инфаркт миокарда, гангрена ног и др.).

Школьники в силу того, что мало заботятся о своем здоровье, не могут в силу незрелости оценить всю тяжесть последствий от курения. Для школьника срок в 10-15 лет (когда проявятся симптомы заболеваний) кажется чем-то очень далеким, и он живет сегодняшним днем, будучи уверенным, что бросит курить в любой момент. Однако бросить курить не так легко, об этом можете спросить любого курильщика.

Приказом Минздрава РФ от 06.10.2014 N 581н утвержден Порядок проведения профилактических медицинских осмотров, обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также в образовательных организациях высшего образования в целях раннего выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ.

Медицинский осмотр проводится только при наличии информированного добровольного согласия которое составляется в письменной форме. В отношении детей в возрасте до 15 лет включительно информированное согласие подписывают родители или законные представители детей (опекуны).

Ученики (студенты), достигшие возраста 15 лет, подписывают информированное согласие лично. Поскольку медицинский осмотр проводится на добровольной основе, родители детей, не достигших возраста 15 лет, и обучающиеся, которым исполнилось 15 лет, вправе отказаться от проведения профилактического медицинского осмотра.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР ПРОВОДИТСЯ В МЕДИЦИНСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ В ЧЕТЫРЕ ЭТАПА

| Этап | Действия (медицинские манипуляции) |
|----------|--|
| I этап | 1. Врач проводит беседу с учеником (студентом) о вреде потребления наркотиков. 2. Осуществляются сбор анамнестических сведений и сведений о принимаемых по назначению врача наркотических и психотропных лекарственных препаратах, а также медицинский осмотр, проводимый врачом - психиатром-наркологом. 3. Исследуются кожные покровы, поверхностные лимфатические узлы, видимые слизистые оболочки, осуществляются перкуссия и пальпация участков тела (органов), внешний осмотр и ощупывание костей, суставов и поверхностно расположенных кровеносных сосудов, аускультация органов дыхания, сердца и магистральных сосудов, измерение артериального давления, частоты дыхания и пульса, исследование вестибулярных функций |
| II этап | Проводятся предварительные химико-токсикологические исследования (далее - ХТИ), направленные на получение доказательных результатов выявления в образцах биологических жидкостей человека наркотиков |
| III этап | Осуществляются подтверждающие ХТИ, направленные на идентификацию в образцах биологических жидкостей человека наркотиков и иных токсических веществ (их метаболитов) |
| IV этап | Врач разъясняет студенту либо одному из родителей школьника, не достигшего возраста 15 лет, результаты проведенного профилактического исследования (осмотра) |

При получении отрицательных результатов предварительных ХТИ профилактический медицинский осмотр считается завершенным.

В случае выявления в организме обучающегося в ходе предварительных ХТИ наркотических средств и (или) психотропных веществ проводятся подтверждающие ХТИ.