



# **НЕ БУДЬ РАБОМ СВОИХ ПРИВЫЧЕК**

**Скажи НЕТ наркотикам,  
алкоголю и сигаретам**

## **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.**

## 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.

## 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. Борьба с торговлей наркотиками очень трудно. Для этого необходимы усилия всего общества.

**ХОЧЕШЬ ЖИТЬ?**  
СКАЖИ  
НАРКОТИКАМ **НЕТ!**

## 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».

**Подумай, а стоит ли делать первый шаг?**




## **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.



**УПОТРЕБЛЯЯ НАРКОТИКИ,  
ТЫ СТАНОВИШЬСЯ  
ТОВАРОМ ДЛЯ  
НАРКОДИЛЕРОВ**

## 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 наркома-ния 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 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.**

## 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.

The background of the entire page is a photograph showing the silhouettes of two people against a bright, hazy sky, likely at sunrise or sunset. One person is on the left, leaning forward with their arms outstretched. The other person is on the right, standing on a rock or ledge and leaning forward with their arms outstretched towards the first person, as if they are reaching towards each other. The overall mood is one of hope or connection.

**ЕСЛИ ВАМ НЕБЕЗРАЗЛИЧНО  
БУДУЩЕЕ ВАШИХ ДЕТЕЙ  
И БЛИЗКИХ - ОБРАТИТЕ  
ВНИМАНИЕ!!!**



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 друзей 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 отечность 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.

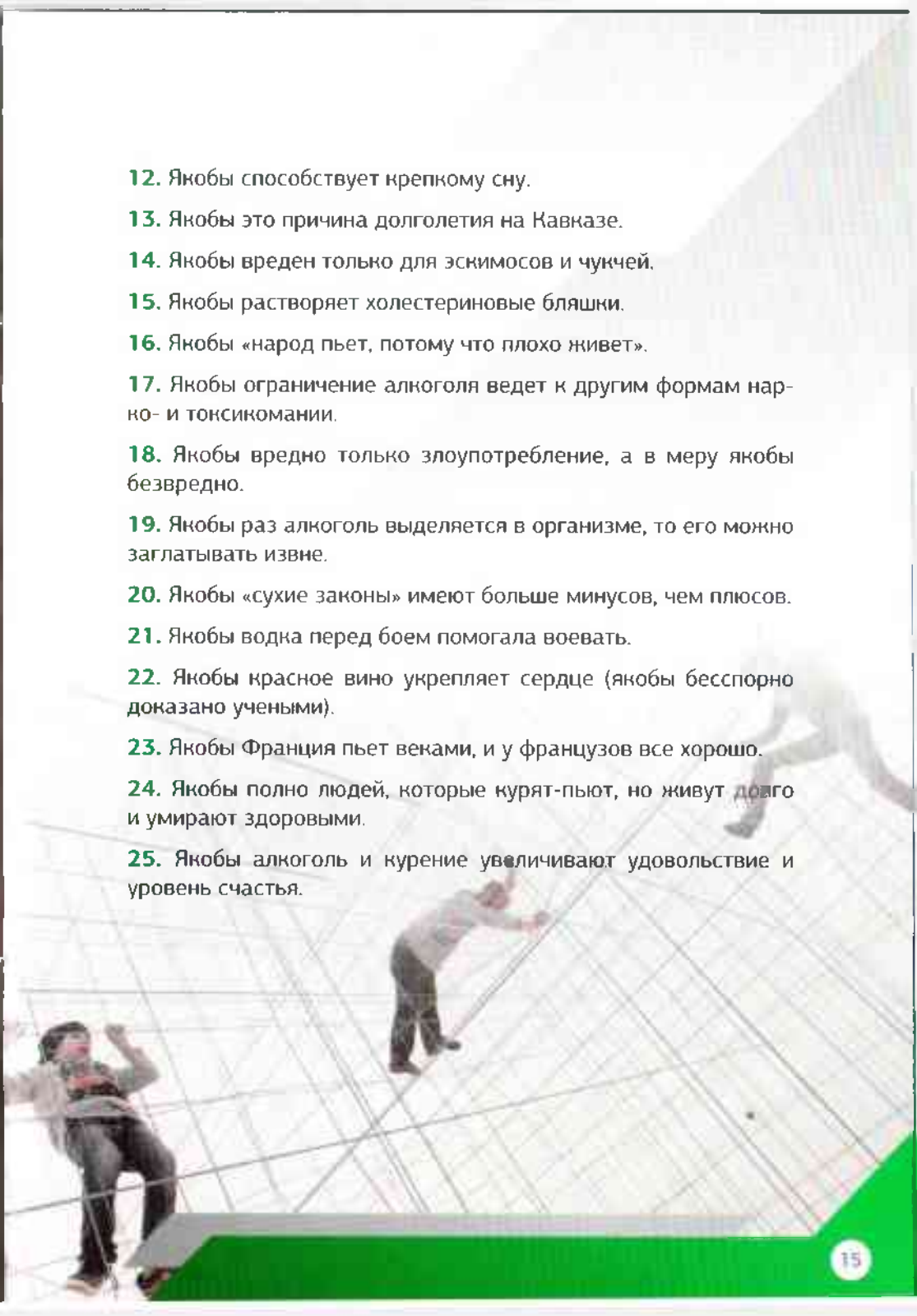


**АЛКОГОЛЬ –  
ПРИЧИНА МНОГИХ  
БОЛЕЗНЕЙ**

## **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.



- 
- The background of the page features a photograph of three people walking on a tightrope. The tightrope is stretched across a large, white, grid-like structure that resembles a large-scale architectural or engineering model. The people are dressed in casual clothing, and the scene is brightly lit, suggesting an outdoor or well-lit indoor setting. The overall aesthetic is clean and modern.
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 и молекулярном уровнях.



# 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.



**КУРИТЬ?!  
ИЛИ НЕ КУРИТЬ?**

## 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.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НУЖНА ПОМОЩЬ ОТ ЗАВИСИМОСТЕЙ?**

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 наркотиков, алкоголя, табака, они вылечатся. Это ложь.

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



**Куда обратиться за помощью? Мы поможем тебе, если у тебя есть еще вопросы, нужна поддержка и сопровождение на обследование и лечение.**

**Вы всегда можете получить необходимую консультацию и проверить своего ребенка у специалиста-нарколога по адресу:**

**Единая социально-психологическая служба «Телефон доверия»**

**8-800-101-1212**

**8-800-101-1200**

**Телефон для детей, подростков и их родителей**

**8-800-2000-122**

КУ ХМАО – Югры  
«Ханты-Мансийский клинический психоневрологический диспансер»  
628011, г. Ханты-Мансийск, ул. Гагарина, 106  
Приемная

(3467) 393-200

КУ ХМАО – Югры  
«Сургутский клинический психоневрологический диспансер»  
Тел. доверия  
628415, г. Сургут, ул. Профсоюзов, 12/3

т./ф. (3462) 35-81-04  
25-99-09

КУ ХМАО – Югры «Советский психоневрологический диспансер»  
628248, п. Алябьевский, Советский район  
Приемная

(34675) 3-93-43

КУ ХМАО – Югры  
«Нижневартовский психоневрологический диспансер»  
628615, г. Нижневартовск,  
ул. Интернациональная, 39в  
Приемная

(34675) 3-93-43

КУ ХМАО – Югры  
«Психоневрологическая больница имени Святой Преподобномученицы Елизаветы»  
628684, г. Мегион, ул. Садовая, 3  
Приемная

т./ф. (34643) 3-29-23

КУ ХМАО – Югры  
«Лемпинский окружной наркологический реабилитационный центр»  
628330, Нефтеюганский район, пос. Лемпино  
Приемная

(3463) 259-752  
259-751

**ЖИЗНЬ БЕЗ ЗАВИСИМОСТЕЙ -  
ДОРОГА К СЧАСТЬЮ**





**НЕ ОТРЫВАЙСЯ  
ОТ ЖИЗНИ**