

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

Физиологические признаки:

- бледность кожи;
- расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза;
- замедленная несвязная речь;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание).



Очевидные признаки:

- следы от укусов, порезы, синяки;
- бумажки, свернутые в трубочки;
- маленькие ложечки;
- капсулы, пузырьки, жестяные баночки;
- лекарства снотворного или успокоительного действия.

К сожалению, сейчас с наркотиками можно столкнуться везде: в школе, на дискотеке, во дворе. Всегда найдется «доброжелатель», который предложит попробовать.

Наверняка он расскажет тебе о великодушных ощущениях и вряд ли о последствиях, хотя ощущений на полчаса, а последствий на всю жизнь.

Чтобы не биться потом головой о стенку, рассказывая о своей несчастной жизни, лучше подумать, прежде чем что-то делать!

ЗАПОМНИ

Наркотики могут в два счета разрушить все в твоей жизни, в том числе и уверенность в себе, самостоятельность, независимость, ясность сознания, привлекательную внешность и взаимопонимание с друзьями. А потому - будь тверд и рассудителен, не поддавайся ни на какие уговоры попробовать наркотики.

Подумай на досуге над нашими советами, которые апробированы жизнью многих людей.

Хотя может быть и не так легко бывает иногда ответить отказом на предложение приятеля или твоей девушки (парня), имей решимость воздержаться от употребления наркотика.

Имей мужество отказаться, несмотря ни на какие уговоры кого бы то ни было, от соблазна попробовать наркотик.



663230 с. Туруханск, Красноярского края
ул. Свердлова, 32
тел 8 (391-90) 4-43-34,

E-mail : do_aist@yandex.ru, сайт : douaist.gbu.su

Красноярский край

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования Туруханский районный Центр детского творчества «Аист»



*Памятка антинаркотической
направленности и пропаганды
здорового образа жизни*

УМЕЙ СКАЗАТЬ

«НЕТ»

НАРКОТИКАМ

с. Туруханск, Красноярского края
2018 год

Скажи жизни «ДА»



Скажи наркотикам «НЕТ»

Признаки, при помощи которых можно распознать, что человек начал принимать наркотики.

- Он (она) начал часто исчезать из дома.
- Он (она) начал очень часто врать.
- За достаточно короткий промежуток времени у него (её) практически полностью поменялся круг друзей.
- Его (её) полностью перестали интересоваться семейные проблемы.
- Он вообще изменился.
- Он (она) потерял свои прежние интересы.
- У него изменился режим сна.
- В доме стали пропадать деньги или вещи.
- Всё чаще кажется, что он (она) возвращается домой с прогулки в состоянии опьянения.

МИФЫ И ФАКТЫ О НАРКОТИКАХ

Миф 1. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться.

Факт. Отказаться можно только один раз - первый. Даже однократное потребление наркотика может привести к зависимости.

Миф 2. Наркотики дают ни с чем не сравнимое ощущение удовольствия.

Факт. Ощущение эйфории не всегда возникает после первой таблетки или инъекции. Напротив, зачастую первая проба сопровождается тошнотой, рвотой, головокружением и т.д. Более того, эйфория 3-4 дозы быстро исчезает и в дальнейшем наркотики принимают, чтобы снять мучительное, болезненное ощущение - ломку.

Миф 3. Наркотики бывают «лёгкими» и «тяжёлыми». Травка - «лёгкий» наркотик, не вызывающий привыкания.

Факт. Все наркотики вызывают привыкание. Любой наркотик убивает, это только вопрос времени.

Миф 4. Наркоманами становятся только слабые и безвольные.

Факт. Зависимость от наркотиков - это заболевание, и, как и любое заболевание, оно не имеет отношения к силе воли.

Миф 5. Лучше бросать постепенно.

Факт. Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь. Помните: можно снять физическую зависимость, ломки и прочее. Но психологическую - невозможно.



Как сказать «НЕТ!»

- Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
- Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.
- Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), то потеряю власть над собой.
- Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).
- Спасибо, нет. Это не в моём стиле.
- Спасибо, нет. Я за здоровый образ жизни!

