

Молодой человек или девушка, который на дискотеке или в другом месте пробует наркотики, делает выбор сам или это делают за него родители, друзья, школа, общество, мода?

Чей это Выбор?

Мы бы хотели, чтобы каждый ответил для себя на этот вопрос. Каждый делает этот выбор сам, и, если ты сделаешь этот выбор сознательно, обладая достоверной информацией, которую мы дали, то все у тебя будет хорошо.

Какой выбор правильный, знаешь только ты!

Если тебе тяжело, если у тебя возникли проблемы, появились вопросы, здесь тебя всегда выслушают, и помогут разобраться в трудной ситуации

ГБУЗ ТО «Областной наркологический диспансер»

г.Тюмень, ул.Семакова, 11

(3452) 46-46-78

ул. 25 лет Октября, 46
детское наркологическое отделение

(3452) 50-82-61

Отделение неотложной
наркологической помощи

(3452) 34-18-80

(круглосуточно)

Если вам стали известны факты продажи наркотиков на территории учебного заведения, в ночных клубах и других местах, без промедления обращайтесь:

Управление Федеральной службы России
по контролю за оборотом наркотиков
по Тюменской области

телефон доверия **27-00-00**

Отдел межведомственного взаимодействия
в сфере профилактики
тел. 270-120
omvp_tmnn@mail.ru

Кодекс «Жизнь без наркотиков»

1. Только сам человек может сказать себе «Нет». Уже сейчас создай для себя внутреннюю установку, что ты никогда, ни при каких обстоятельствах, ни разу не попробуешь наркотик.
2. Если ты почувствовал, что интересы твоего окружения связаны с наркотиками, то, как можно быстрее, попытайся оторваться от этой компании.
3. Каким бы заманчивым не показалось предложение «словить кайф» — откажись! Бесплатным бывает только сыр в мышеловке.
4. Если ты все же попробовал наркотик, помни, остановиться еще не поздно, иначе расплачиваться придется жизнью.
5. Если в беду попал твой друг, предложи ему свою помощь, но сам будь начеку, есть опасность присоединиться.

ВАЖНО!

Чтобы сказать «Нет» наркотикам, мало знать о том, какой вред они приносят.

Нужно научиться говорить «Нет» в разных ситуациях. Решать свои проблемы, а не прятаться от них. Уметь общаться с разными людьми (злыми и добрыми, искренними и коварными) и отстаивать свою точку зрения.

Научиться оказывать помощь другим людям и самому просить ее, когда тебе это необходимо.

Ценить свою жизнь, себя, потому что

ТЫ ЭТОГО ДОСТОИН!

Государственное бюджетное
учреждение здравоохранения
Тюменской области
«Областной наркологический диспансер»



**Тебе
делать
выбор!**

Мы не хотим вмешиваться в твою жизнь и навязывать тебе, что хорошо, что плохо. Ты сам сделаешь свой выбор. Тем, кто делает на наркотиках 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.

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?

Нелегально наркотики 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.

В чем заключается вред от 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. Прием наркотиков в детстве и юности особенно опасен, так как останавливается нормальное развитие организма и личности человека.

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?

Распространенная ложь и самообману 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. В Питере 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.

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.

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.

Что делать, если нужна помощь от зависимости?

Что делать, если нужна помощь от зависимости? 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 наркотика (детокс) за 5-7 дней, они вылекутся. Это ложь. Правда заключается в том, что лечение от наркотиков – это долгий путь восстановления не только тела, но и души. Нельзя выбросить наркоманию из своей жизни как ненужный хлам – необходимо заново построить то, что было разрушено наркотиками.