

МИФЫ И ФАКТЫ.

МИФ: Наркотики бывают "всерьез" и "не всерьез", всегда можно отказаться. **ФАКТ:** Отказаться можно только один раз - первый. Даже однократное употребление наркотика может привести к зависимости.

МИФ: Наркотики бывают "легкими" и "тяжелыми". Некоторые из них не дают привыкания, например, "травка". **ФАКТ:** Между рогаткой и револьвером громадная разница, но убить, при желании, можно и из того и из другого, главное - прицелиться. Наркотик бьет без промаха.

МИФ: Наркотик, как приключенческий роман, избавляет от обыденности жизни. **ФАКТ:** Это совершенно верно, но, к сожалению, часто вместе с жизнью.

МИФ: Наркотики дают ни с чем не сравнимое ощущение "кайфа".

ФАКТ: Ощущение кайфа при первых инъекциях очень быстро исчезает и в дальнейшем наркотик принимается уже только для того, чтобы снять болезненные, мучительные ощущения (ломку).

МИФ: Наркотики помогают решать жизненные проблемы.

ФАКТ: Вряд ли можно назвать решением подход: "Чего не вижу, того и нет", а именно так относятся к жизни наркоманы.

МИФ: Наркотики употребляют сильные и талантливые люди.

ФАКТ: Все они, даже если и были такими, то очень скоро изменились, стали слабыми и заурядными людьми.

Что бы ни было в начале, в конце концов наркотик все равно обманет тебя. Проще отказаться один раз, чем пытаться сделать это всю жизнь...

Никто не застрахован от того, чтобы сделать неверный шаг. Если ты куришь, употребляешь алкоголь, попробовал наркотик или сомневаешься, как тебе поступить, позвони по телефону:

72-14-22 или приходи по адресу:

ул. Кудрявцева, д.10. Здесь Ты найдешь помощь, поддержку и понимание, здесь тебе помогут решить твои личные проблемы и проблемы с окружающими, раскрыть возможности и перспективы твоей личности. Допускается возможность анонимной помощи и обследования.

**НЕ ОСТАВАЙСЯ
СО СВОЕЙ БЕДОЙ ОДИН.
ВМЕСТЕ МЫ СПРАВИМСЯ.**



Наш адрес: г.Ярославль,
Ул.Кудрявцева, д. 10
Телефон: 72-14-22.

Памятку подготовили специалисты
ЯОКНБ

Волков А.В., Амелина С.В., Зимакова
Е.Н., Шешнина Н.А.

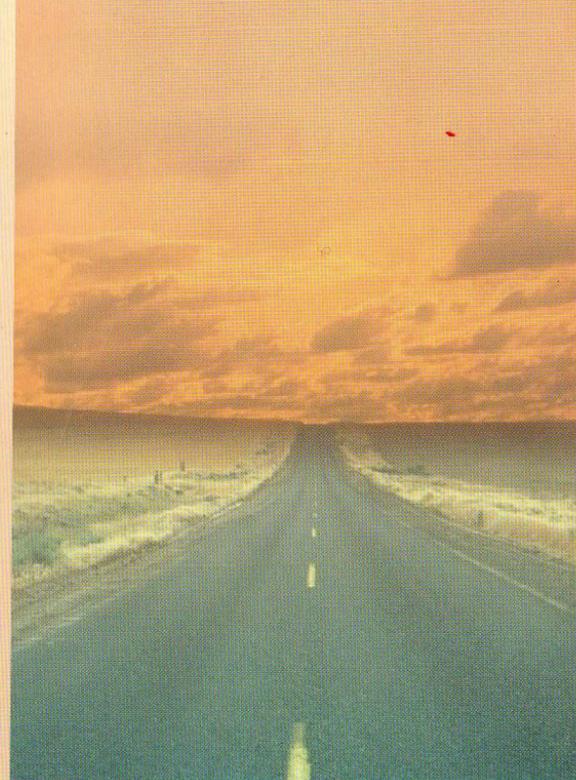
Производство ООО РПФ "Европа плюс"

Департамент
здравоохранения и фармации
Администрации Ярославской области.

Департамент образования
Администрации Ярославской области.

**Ярославская областная клиническая
наркологическая больница
ЦЕНТР МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ
С ПРОБЛЕМАМИ ЗАВИСИМОСТИ**

**ЛУЧШЕ ЭТО ЗНАТЬ!
(ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ)**



Молодежь и курение.

В табачном дыму насчитывается более 3660 компонентов, многие из которых опасны для организма, а 300 из них - активные биологические яды. Курящий человек погибает не сразу только потому, что эти элементы находятся в микродозах, но они способны накапливаться в организме.

1 кубический миллиметр табачного дыма содержит до 3 миллионов частиц сажи, которая оседает в дыхательных путях курильщика.

Оксид углерода, содержащаяся в табачном дыму. Будучи ядовитым газом, приводит к уменьшению содержания кислорода в крови.

Никотин действует на слизистые оболочки пищевода, желудка и кишечника, вызывая их воспаление.

Табачный дым в 4,5 раза токсичнее выхлопных газов автомобиля.

Ученые Германии установили, что 1 сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

Из закуренных подростков каждый четвертый умрет от заболеваний, связанных с курением (раковые заболевания дыхательных путей, мозговой инсульт, инфаркт миокарда и т.д.)

Курение родителей приводит к увеличению числа врожденных дефектов развития ребенка и ухудшает его физическое и психическое состояние.

Водкин брат.

Алкоголь - похититель рассудка, так как даже от однократного употребления спиртного гибнет от 6000 до 30000 нервных клеток.

Пиво - напиток алкогольный. Выпивая 0,5л. пива, ты получаешь дозу, равную 50 граммам водки.

При систематическом употреблении пива формируется пивной алкоголизм, причем патологическая зависимость у подростков возникает в 3-4 раза быстрее, чем у взрослых людей.

Чтобы добиться высокой пены, недобросовестные производители добавляют в пиво соединения кобальта, которые вымывают из клеток кальций, в результате падает сократительная способность сердца, его полости расширяются, мышца становится дряблой. Это и есть "пивное сердце" или синдром "капронового чулка".

Потребление пива увеличивает нагрузку на почки, что приводит к вымыванию минеральных веществ из организма.

Пиво быстро всасывается в организм, переполняя кровеносное русло, провоцируя возникновение варикозного расширения вен, увеличивая артериальное давление.

Употребление пива в больших количествах ведет к гибели клеток печени, гепатиту, циррозу.

Пиво может нанести вред мужской половой системе, даже вызвать импотенцию и бесплодие.

У женщин с каждой выпитой бутылкой растет риск заболеть раком грудной железы.

Осторожно - наркотик!

Наркотик порождает проблемы:

- в школе - тебе больше не добиться успеха;
- в семье - ты теряешь контакт с близкими людьми;
- в твоём окружении - друзья перестают тебя понимать;

Наркотик сделает тебя зависимым:

- вся твоя жизнь будет подчинена ему - ты превратишься в раба;
- освобождение дается очень тяжело и, к сожалению, не всем;
- все самое ценное в жизни для тебя будет уничтожено и вытеснено им;
- Наркотик быстро разрушит твой организм, превратив молодое тело в груды развалин;

Наркотик укорачивает жизнь:

- человек, начавший употреблять внутривенные наркотики, живет не более 7-10 лет!

Готов ли ты расстаться с жизнью, не дожив до 30 лет?

Реальная опасность:

- заражение СПИДом - неминуемая гибель. Основным путем ВИЧ-инфицирования - зараженный шприц, игла. Вирус СПИДа может содержаться и в самом наркотике;
- передозировка наркотика - вероятная быстрая смерть;
- твоё окружение становится криминальным, опасным для тебя самого;
- часто жить становится настолько "хорошо", что больше и не хочется... Самоубийство - нередкий итог употребления наркотиков.

Ты рискуешь навсегда остаться без семьи:

- вряд ли кто-то выберет тебя, ведь никому не нужен молодой старик;
- рано или поздно тебе самому станет никто не нужен;
- здоровые дети - это тебе "не грозит";
- сомнительно, что есть большой интерес жить рядом с безвольным, опустошенным, больным человеком.