

ПАМЯТКА "ДА ЖИЗНИ. НЕТ НАРКОТИКАМ"

Наркомания – это болезненное непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, вызывающее тяжелейшие расстройства психики, разрушение всех органов и систем человеческого организма. Преждевременная смерть — вот последствия для здоровья!!!

Здоровье - это твой личный ответственный выбор

Юность - время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь. Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры. Главное - это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни.

ПОСЛЕДСТВИЯ ПРИЕМА НАРКОТИКОВ

- Ослабленная сопротивляемость обычным болезням (простудам, бронхиту и т.д.)
- Подавление иммунной системы
- Расстройства роста
- Увеличение количества аномально развитых клеток в теле
- Уменьшение содержания мужских половых гормонов
- Быстрое разрушение волокон лёгких и необратимая патология тканей мозга
- Снижение сексуальной потенции
- Трудности в обучении: снижение способности получать и усваивать информацию
- Апатия, сонливость, недостаток мотивации
- Изменение характера и настроения
- Неспособность ясно осознавать окружающее
- Серьёзное повреждение мозга, влияющее на мышление и память
- Повреждение частей мозга, которые отвечают за такие функции, как обучение, сон и эмоции
- Чувство, как будто мозг разломали на части, а затем заново их соединили
- Разрушение нервных волокон и нервных окончаний
- Депрессия, тревога, потеря памяти
- Отказ почек
- Кровоизлияния
- Психоз
- Сердечно-сосудистая недостаточность
- Конвульсии
- Смерть

Наркомания (от греч. *narke* – оцепенение и *mania* – безумие, восторженность) – в медицине болезнь, характеризующаяся патологическим влечением к наркотикам, приводящим к тяжелым нарушениям функций организма; в психологии – потребность употреблении какого-либо лекарственного средства или химических веществ для избежания дискомфорта, возникающего при прекращении употребления, т.е. зависимость от химических веществ; в социологии – вид отклоняющегося поведения.

Наркомания, включает две формы зависимости:

Психическая зависимость – состояние организма, характеризующееся патологической потребностью в употреблении какого-либо лекарственного средства или химического вещества для избежания нарушений психики или дискомфорта, возникающих при прекращении употребления вещества, вызвавшего зависимость, но без соматических явлений абстиненции.

Физическая зависимость – состояние, характеризующееся развитием абстиненции при прекращении приема вызвавшего зависимость вещества или после введения его антагонистов.

Общие признаки употребления наркотиков:

Внешние признаки:	Поведенческие признаки:	Признаки – улики:
<ul style="list-style-type: none"> ○ бледность кожи; ○ расширенные или суженные зрачки; ○ покрасневшие или мутные глаза; ○ замедленная речь; ○ плохая координация движений 	<ul style="list-style-type: none"> ○ увеличивающееся безразличие к происходящему рядом; ○ уходы из дома и прогулы в школе; ○ трудность в сосредоточении, ухудшение памяти; ○ неадекватная реакция на критику; ○ частая и неожиданная смена настроения; 	<ul style="list-style-type: none"> ○ следы от уколов, порезы, синяки; ○ свёрнутые в трубочку бумажки, маленькие ложечки, капсулы, бутылки, пузырьки

	<ul style="list-style-type: none"> ○ необычные просьбы дать денег; ○ пропажа из дома ценностей, одежды и др. вещей; ○ частые необъяснимые телефонные звонки; ○ появление новых подозрительных друзей; ○ потеря аппетита, похудение, иногда чрезмерное потребление пищи; ○ хронический кашель 	
--	--	--

Хочешь быть здоровым и успешным?

Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь. Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни. Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни. Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни). Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся спортом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.

Не разрушай своё здоровье и жизнь!

Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь. Помни: - неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче. Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны. Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным. Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает

жизнь до 10 лет. Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).