

## 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 заблуждение, и, как и любое заблуждение, 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!

