

«НЕТ НАРКОТИКАМ!.. или я выбираю здоровье»

(информация для студентов)

Правда и мифы о наркотиках

МИФ

Наркотики раскрашивают краски серые будни, привносят в жизнь что-то новое, необычное.

ПРАВДА

Однако это только в самом начале и очень мгновенно.... Чем дальше, тем больше жизнь перестает быть радужной картинкой. Начинаются проблемы – где взять денег, чтобы купить очередную дозу. Веселье и новизна ощущений исчезают. Приходит, озлобленность, агрессия, депрессия....

**НАРКОТИКИ - это уже не круто.
Сегодня модно
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**



Правда и мифы о наркотиках

МИФ

Наркотики помогают справиться человеку с жизненными проблемами, конфликтами с родителями, пустотой, неуверенностью в себе и в завтрашнем дне.

ПРАВДА

Человек вместо того, чтобы решать сложные вопросы, устраняется от них, позволяя событиям развиваться самостоятельно. А в реальности еще и другие проблемы присоединяются – это как снежный ком, все к одному.... Таким образом, проблемы только усугубляются.

**НАРКОТИКИ - это уже не круто.
Сегодня модно
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**



Правда и мифы о наркотиках

МИФ

Существуют «легкие» наркотики и они совершенно безопасны.

ПРАВДА

Наркологи не разделяют наркотики по степени легкости. Тяжелые последствия для человеческого организма вызывает любое наркотическое вещество, все дело во времени. Любой наркотик вызывает привыкание и делает человека своим рабом. К тому же **срок за хранение и распространение любых наркотических средств одинаковый.**

**НАРКОТИКИ - это уже не круто.
Сегодня модно
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**



Зачем становиться жертвой?

или как оставаться хозяином положения?

Учимся говорить «НЕТ»!

Важно:

1. Отказывая, смотреть в глаза;
2. Голос должен быть твердым и уверенным.

- **Если предложение идет от компании - Выбрать союзника:** поискать нет ли в компании человека, который согласен с вами,- это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.

- **«Перевести стрелки»:** сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?

- **Смените тему:** придумайте что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приёмом токсических веществ (например, предложите пойти на дискотеку, поговорите о фильме и т.д.).

- **«Продинамить»:** сказать, что как-нибудь в другой раз.

- **«Задавите интеллектом»:** если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствия (для этого нужно знать, чем вредны токсические вещества).

- **Упереться:** отвечать «НЕТ» несмотря ни на что. Отстаивать своё право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твёрдом характере.

- **Испугать их:** описать какие-нибудь страшные последствия.

- **Обходить стороной:** если есть подозрение, что в какой-то компании в определённое время могут предложить наркотики, просто обходить её стороной.

- **На вопрос «Тебе слабо?» - можно ответить:** «Мне слабо сидеть на игле всю оставшуюся жизнь».

Варианты ответов:

- «Нет, я не употребляю наркотики» - это ответ, который не требует объяснения и может звучать вслед за предложением любого вида наркотиков.

- «Нет, спасибо. Мне надо идти на тренировку» - рациональное обоснование отказа не вызывает удивления у тех людей, а также не вызывает особых опасений у предлагающих – они убедятся, что ты – не их жертва и потеряют интерес.

- «Спасибо, нет. Это не в моем стиле»

- «Наркотики меня не интересуют»

- «Почему ты продолжаешь давить на меня, если я уже сказал(а)
«НЕТ»?!»

- «Я иду кататься на роликах. Мне это неинтересно. Пойдем со мной?»

- **Если давление будет все настойчивее, нужно помнить, что всегда можно просто уйти.**

Сможешь ли ты пройти этот тест о наркотиках?

ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ?

- 1 Существуют плохие и хорошие наркотики.
- 2 Некоторые наркотики не вредят вашему разуму.
- 3 Никто не знает, что заставляет людей принимать наркотики.
- 4 К большинству наркотиков не привыкают.
- 5 Алкоголь не является наркотиком
- 6 Марихуана не вредна.
- 7 Экстази безопаснее других наркотиков.
- 8 Наркотики способствуют творчеству.
- 9 Наркотики увеличивают сексуальность.
- 10 Наркотики держатся в организме один день.

10 точных фактов, которые ваши друзья могут не знать о НАРКОТИКАХ

Выясни правду и спаси чью-то жизнь.

Все 10 утверждений НЕ верны

Большая часть информации, которую человек получает о наркотиках – не верны.

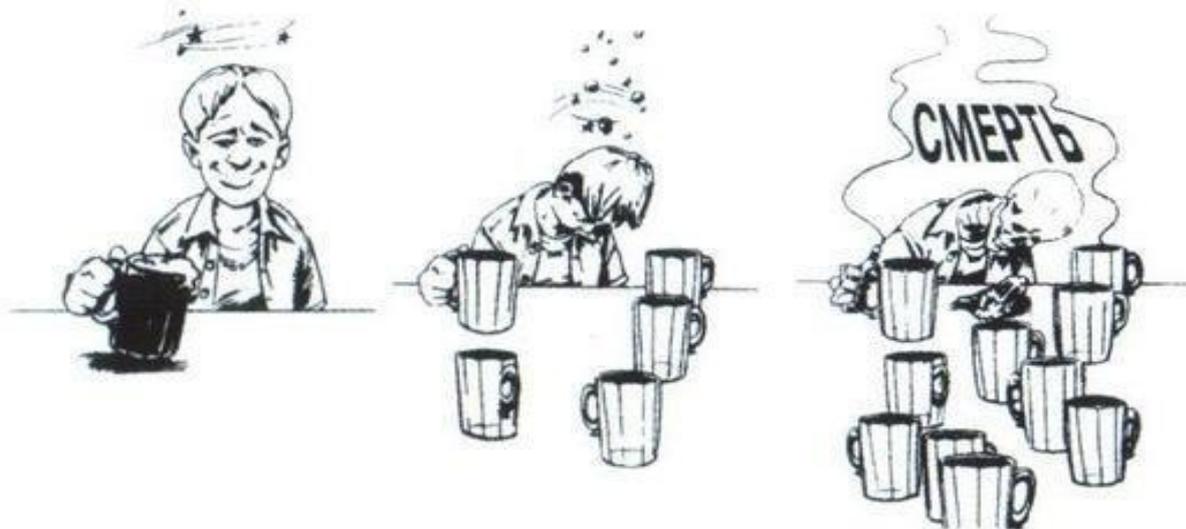
Она поступает от продавцов наркотиков, которые заинтересованы в их массовой продаже и получении денег или людей, которые сами их принимают и часто думают, что они безвредны. Однажды они понимают, как они ошиблись, но уже слишком поздно. Чтобы составить свое мнение о наркотиках, необходимо знать, как они воздействуют.

1 Любой наркотик - яд.

Все наркотики по своей природе являются ядами. Их действие на вас зависит от принятого количества. Малое количество стимулирует (активизирует человека), а большее количество - затормаживает (тянет ко сну). Еще большее количество действует как яд и может убить вас.

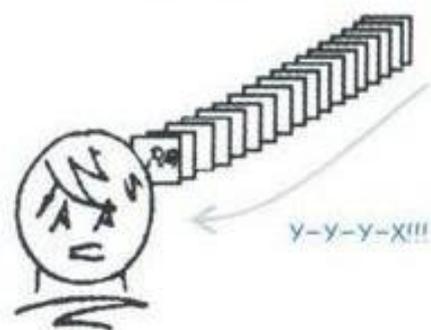


Это правда о ЛЮБОМ наркотике. Просто все дело в количестве. Кофеин - это наркотик. Возьмем его для примера. Две или три чашки кофе заставляют человека взбодриться. Десять чашек, возможно, заставят человек уснуть. Сто чашек кофе могут убить его.



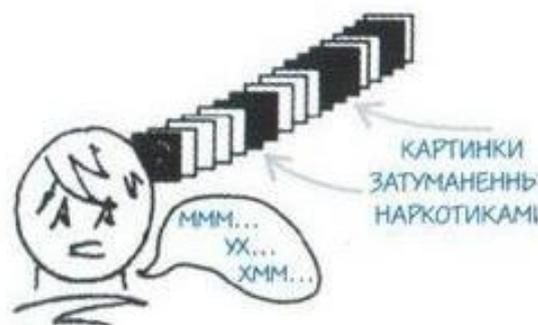
2 Все наркотики воздействуют на разум

Когда человек думает о чем-либо, он пользуется картинками из своей памяти. Такую «умственную картинку» легко увидеть самому. Если вы закроете глаза на несколько секунд и подумаете о кошке, то увидите изображение кошки. Разум записывает 25 картинок каждую секунду, хранит их в дальнейшем для решения жизненных проблем.



Обычно, когда человек вспоминает что-нибудь информация приходит к нему из картинок его разума очень быстро.

Но наркотики затуманивают эти картинки, они делают их бессмысленными и расплывчатыми, что образует «пустоты» в разуме.



Когда человек пытается получить информацию из такой мутной массы, ему это не удастся. Наркотики делают человека заторможенным и глупым. Это может служить причиной неудач в жизни. Когда он терпит неудачи в жизни чего же он еще тогда захочет. **НАРКОТИКИ!**

3 Люди принимают наркотики, чтобы избавиться от неприятных ощущений.

Те, кто принимают наркотики, пытаются избавиться от боли или нежелательных ощущений, включая скуку. Чтобы понять, почему человек принимает наркотики, необходимо знать, что с ним или с ней было не так до начала их приема.

Возможно, это была проблема со здоровьем, причиняющая боль.



Может быть он не мог уснуть.

Возможно, ему хотелось почувствовать себя более счастливым.



Наркотики - это временное решение от нежелательных ощущений. Чтобы найти настоящее решение, человеку необходимо найти первопричину.

Возможно она пытается быть спокойной



Или, может быть, ему было просто скучно.



4 Когда действие наркотика закончится, человек захочет еще.

Когда действие любого наркотика проходит, боль или другое неприятное ощущение возвращаются с большей силой, чем раньше.

Если у кого-либо была проблема, которая заставляла его принимать наркотики... скажем, он «слишком нервничал», чтобы заговорить с кем-либо на вечеринке...



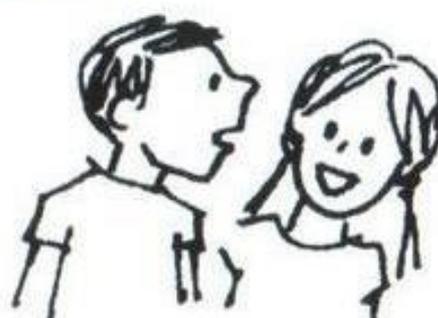
Он мог принять наркотик, чтобы расслабиться.



Когда действие наркотика прошло, чувство нервозности стало сильнее, чем раньше... и ему захотелось ЕЩЕ наркотика, чтобы успокоиться.



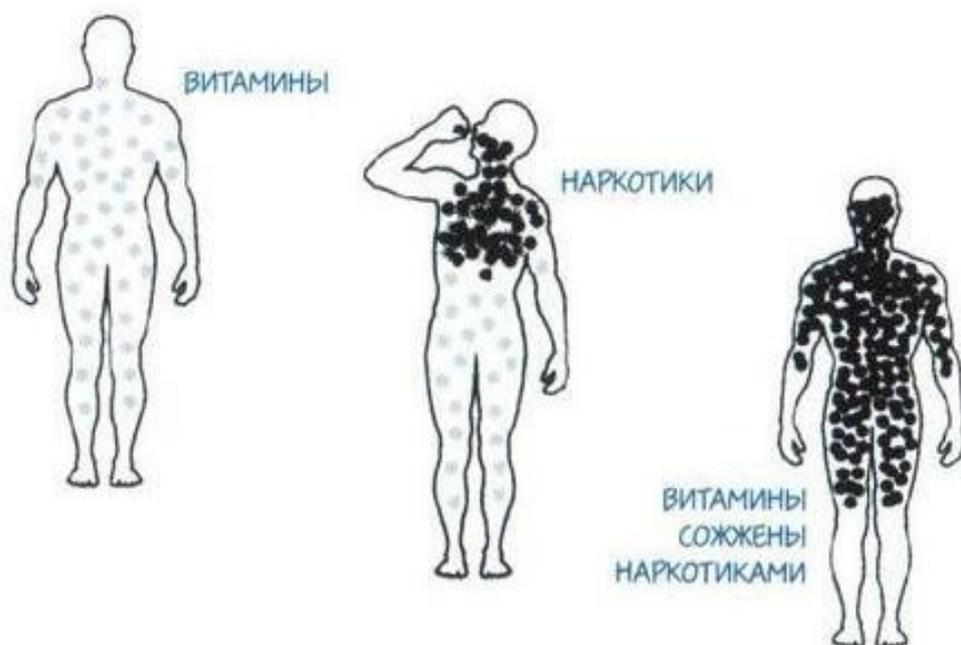
Проблема общения с людьми не исчезнет до тех пор, пока он не преодолеет свою застенчивость и не СМОЖЕТ общаться с людьми, что с наркотиками, что без них.



5 Алкоголь - самый широко используемый наркотик.

Алкоголь - это наркотик. Подобно любому другому наркотику, он отравляет организм. Подобно другим наркотикам, алкоголь тратит витамины в вашем организме, и вы чувствуете себя уставшим или больным после его принятия. Это является причиной «похмелья». Организму требуются витамины, чтобы жить. Если ты потребляешь нездоровую пищу, ты можешь не получить необходимые витамины. Это может стать причиной усталости и болезни.

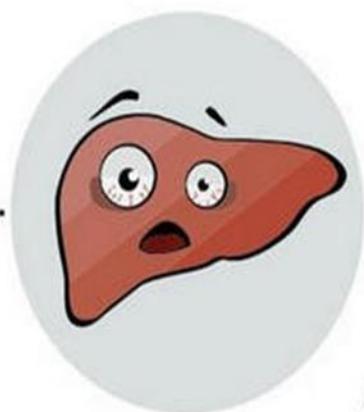
Каждый раз как ты принимаешь наркотики, они сжигают некоторые витамины в твоём теле. Если наркотик был принят в приличном количестве, позже ты почувствуешь себя плохо или заболеешь. Что произойдет, если ты будешь продолжать принимать наркотики, чтобы чувствовать себя лучше, но каждый раз наркотики будут сжигать витамины? Ситуация УХУДШИТСЯ.





АЛКОГОЛЬ

Делает человека
зависимым
и безвольным



Приводит к алкогольному
гепатиту и
циррозу печени

Алкоголизм – хроническое
заболевание, которое
трудно поддается лечению



Приводит к проблемам
с психикой,
повышает агрессию

Ускоряет
старение



Может стать причиной
рождения неполноценного
потомства и импотенции

6

Марихуана повреждает легкие, нервы и мозг.

В дыме марихуаны содержится 400 химикатов, 60 из которых увеличивают риск заболевания раком. Эти элементы остаются в организме на годы. Марихуана содержит нейротоксин (яд, действующий на мозг и нервы). Когда кто-либо курит марихуану, происходит две вещи: 1. Происходит очень быстрое сжигание витаминов и минералов в теле человека. 2. Нервы в организме немеют.



Каждый раз она курит побольше, так как не чувствует себя достаточно хорошо и каждый раз, когда действие наркотика заканчивается, она чувствует себя немного хуже, чем до этого.



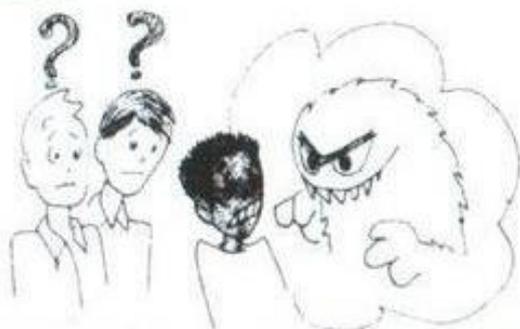
В конце концов, те, кто курят марихуану не хотят наркотика... им **НУЖЕН** наркотик, чтобы приглушить нежелательные ощущения в теле, вызванные его употреблением. Их тело не успевает потребить достаточно витаминов, в таком количестве, в котором о уничтожаются наркотиком.

7 Экстази - один из наиболее опасных наркотиков.

Исследования показали, что экстази очень серьезно и на продолжительное время повреждает нервную систему. Недавно в специальной передаче на MTV обсуждались случаи повреждения головного мозга и даже образования в нем дыр. И было отмечено, что причиной этому было употребление экстази.

Экстази - это «галлюциноген» (наркотик, который действует на разум таким образом, что человек видит или чувствует то, чего не существует в реальности).

Галлюциногены - это одни из наиболее опасных наркотиков.



ЭТОТ ПАРЕНЬ ВИДИТ
ГАЛЛЮЦИНАЦИЮ
(ЧТО-ТО, ЧЕГО ЗДЕСЬ НЕТ
В РЕАЛЬНОСТИ)

Галлюциногены перемешивают картинки в разуме человека. Человек может оказаться в страхе или грусти, которая у него была в прошлом и оставаться таким, даже не осознавая этого. Результатом этого может быть постоянное чувство страха, грусти или других чувств, которые не имеют ничего общего с происходящим в реальности.



ЭТОТ ЧЕЛОВЕК «ЗАСТРЯЛ» В ПЛОХИХ ОЩУЩЕНИЯХ ИЗ ПРОШЛОГО

8

Наркотики мешают творчеству.

Существует шкала эмоций, по которой люди перемещаются вверх и вниз в течении жизни. Например:

счастье
интерес
скука
гнев
страх
горе
апатия



Предположим, что кому-то скучно. Она курит «травку» (марихуану), под действием наркотика нервы немеют, её «поднимает» в состояние ложного счастья. Это фальшивка, так как что происходит, когда действие наркотика заканчивается? Она чувствует себя так плохо, что ей всё становится безразлично. Когда она снова поднимется по шкале эмоций, она окажется чуть ниже того состояния, в котором была до приёма наркотика.



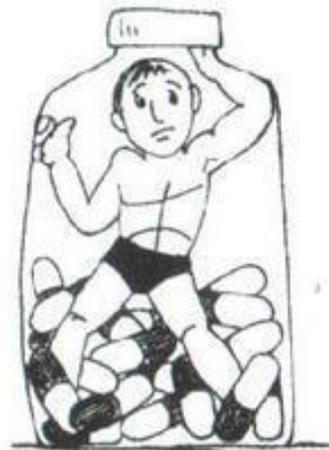
Человек движется все ниже и ниже по шкале, чувствует себя все менее и менее счастливым и, со временем, теряет способность к творчеству.

9

Наркотики притупляют все ваши чувства.

Так как наркотики «замораживают» нервную систему, они становятся для человека единственным способом, который может избавить от нежелательных ощущений боли, грусти, скуки или страха. Иногда, в критических ситуациях, наркотики необходимы для того, чтобы выполнить хирургическую операцию или при несчастном случае.

Однако, наркотики блокируют **ВСЕ** ощущения и чувства. В конце концов, любое чувство становится труднее для восприятия. Это относится и к сексуальным ощущениям. Человек ощущает себя менее активным и может вести себя так, будто его не заботит никто и ничто из происходящего вокруг.



Кроме всего прочего, наркотики влияют на человека так, что он становится менее восприимчивым к окружению, он становится более медлительным, затормаживаются мыслительные процессы и реакция. Таким образом, если он принял наркотики, несчастные случаи и другие опасные ситуации могут произойти с ним с большей вероятностью.

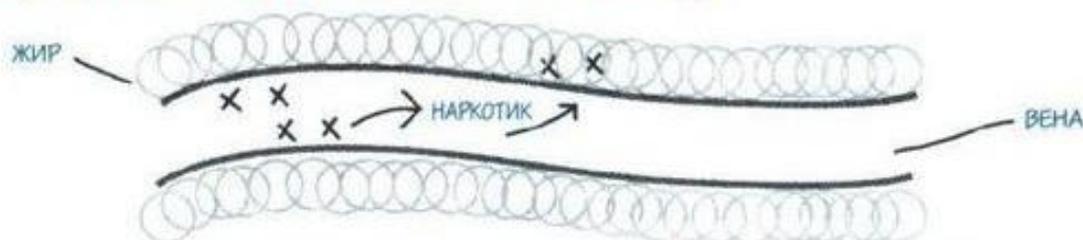
Часто человек не замечает те перемены, которые с ним происходят, даже если другие люди говорят ему об этом.



10 Наркотики держатся в организме годами после их употребления.

Большинство наркотиков откладываются в жирах организма и могут оставаться там годами. Вот как это происходит.

Наркотики легко смешиваются с жирами организма. На данной картинке можно увидеть, что жиры близко располагаются к вене и когда наркотики проходят по ней, жир притягивает их подобно магниту.



В этом заключается проблема: когда человек работает, занимается физическими упражнениями или туризмом... жиры сжигаются, и крошечное количество наркотика попадает обратно в вену. Получается, что человек опять «попробовал» чуть-чуть наркотика.



Что происходит, когда ты попробуешь крупинку сахара? Тебе хочется БОЛЬШЕ. Что же происходит, если человек получит опять чуть-чуть того же наркотика? Он хочет БОЛЬШЕ. Таким образом, вы можете хотеть наркотиков даже спустя годы после прекращения их приема.

Пусть вашим девизом будет «Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ!»



табакояд



алкояд



другие
наркотики



режим дня



спорт



правильное питание



свежий воздух



хорошее
настроение

*Правила здорового
образа жизни*