

## Памятка антинаркотической направленности и пропаганде здорового образа жизни

«Здоровье выпрашивают себе люди у богов; но то, что в их собственной власти сохранить его, об этом они не задумываются». Демокрит.

Нам угрожает беда. Эта беда — наркомания. Еще недавно вести о ней доходили до нас только из чужих стран. Теперь она пришла к нам и распространяется по законам эпидемии: один наркоман заражает за год пятерых.

Наркомания — болезненное непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, вызывающим нарушение психики, галлюцинации, бред. Различия между наркоманией и токсикоманией с медицинской точки зрения нет: тяжелейшие расстройства психики, разрушение всех органов и систем человеческого организма, преждевременная смерть — вот последствия для здоровья в том и в другом случаях. Чаще всего употребление наркотических препаратов начинается в молодом возрасте, нередко к наркотикам и токсическим веществам приобщаются 10—12-летние дети.

### Самые распространенные мифы 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 несравнимое ощущение удовольствия.

**Факт.** Ощущение кайфа 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 заболевание, и, как и любое заболевание, 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. Запомните, 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!

### **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.

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).



### Памятка

#### «С чего начать лечение наркомании?»

Лечение наркомании является серьезным комплексом мероприятий, предполагающим специальную медикаментозную и психологическую терапию. Если Вы узнали, что член вашей семьи употребляет наркотики, не паникуйте!

- Прежде чем предпринимать какие-либо шаги, проконсультируйтесь с со специалистами в области химической зависимости, которые помогут вам выработать грамотную стратегию общения с человеком, страдающим от наркотической зависимости, и «подтолкнуть» его к лечению. Мы поможем вам убедить наркозависимого посетить консультацию нашего психолога, после чего он сам примет решение лечиться.

Что делать, если человек, страдающий от зависимости, не хочет лечиться?

Многие наркозависимые не желают лечиться, так как уверены в том, что могут «бросить» самостоятельно. Как убедить близкого человека обратиться за помощью к специалистам?

#### **- Не угрожайте**

Лечение и реабилитация должны проходить осознанно. Общение с наркозависимым должно быть равным и взвешенным. Оказывая давление на близкого человека, больного наркоманией, вы рискуете озлобить его. Не угрожайте ему, не настаивайте на лечении. Держитесь с больным ровно и спокойно.

- **Объясните**, что он сам будет решать, лечиться ему или нет. **Убедите** его просто получить консультацию наших специалистов, доверьте дело профессионалам. Профилактика наркомании позволяет предотвратить рецидивы и возврат больного к употреблению наркотических средств и психотропных препаратов.

- Поймите, что вам тоже нужна помощь! Созависимость - это самостоятельное заболевание, формирующееся у членов семьи зависимого человека (алкоголика или наркомана). Созависимость - это зеркальное отражение зависимости. В то время как зависимый человек думает об алкоголе, наркотиках или игровых автоматах, мысли его жены, матери, подруги, сестры, брата так же навязчиво направлены на возможные способы контроля над его поведением во всех сферах жизни, поэтому вам необходимо обратиться к психологу или в группы помощи.

**Правовые последствия уклонения** от возложенных судом обязанностей по прохождению диагностики, профилактических мероприятий, лечения от наркомании и (или) медицинской и (или)

социальной реабилитации в связи с потреблением наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ.

Лицо считается уклоняющимся от прохождения диагностики, профилактических мероприятий, лечения от наркомании и (или) медицинской и (или) социальной реабилитации в связи с потреблением наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ, если оно *не посещает или самовольно покинуло* медицинскую организацию или учреждение социальной реабилитации либо *не выполнило более двух раз* предписания лечащего врача. В соответствии со ст.6.9.1 КоАП РФ уклонение влечет наложение административного штрафа в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей или административный арест на срок до тридцати суток.

БУ ХМАО – Югры  
«Сургутская клиническая психоневрологическая больница»  
Приемный покой для взрослого населения  
ул. Профсоюзов, 12/3  
Телефон: +7 (3462) 94-03-78

Взрослое диспансерное отделение  
Набережный проспект, 39  
Телефон регистратуры наркологической службы  
+7 (3462) 94-03-59

Телефон горячей линии при кризисных ситуациях по г. Сургуту  
«Телефон доверия»  
8(3462) 25-99-09  
8(3462) 94-07-31

Единая социальная психологическая служба  
«Телефон Доверия»  
8-800-101-12-12

Уважаемые граждане!

Краткий анонимный опрос о влиянии пандемии коронавируса (SARS-CoV-2) на потребление алкоголя и наркотиков.

Для прохождения опроса необходимо перейти по ссылке:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSebmRIX4xv\\_6OCjtqTi9j1ADrNuVYAs2NgGvrliBygSJepIhA/viewform?vc=0&c=0&w=1](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSebmRIX4xv_6OCjtqTi9j1ADrNuVYAs2NgGvrliBygSJepIhA/viewform?vc=0&c=0&w=1)