

## Памятка для детей и подростков

### Что такое наркотик и наркомания?



**Наркотики** - это химические вещества растительного или синтетического происхождения, способные вызывать изменение психического состояния, систематическое применение которых приводит к зависимости.

**Наркомания** - заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества. Формируется психическая и физическая зависимость.

### Каковы последствия употребления наркотиков для организма человека?

- ❖ Огромный риск заражения ВИЧ и гепатитом;
- ❖ Поражения печени и мозга;
- ❖ Снижение иммунитета и, как следствие, подверженность инфекционным заболеваниям;
- ❖ Заболевания вен;
- ❖ Разрушения зубов из-за нарушения кальциевого обмена;
- ❖ Импотенция;
- ❖ Снижение уровня интеллекта;
- ❖ Употребление приводит к физическому и нервному истощению;
- ❖ Истощение психики приводит к тяжелейшим депрессиям, вплоть до самоубийства.

### Как не попасть в опасную ситуацию?

Что делать, если тебе предложили наркотики? Помни, твой выбор сейчас может определить то, как сложится твоя жизнь в будущем!

#### Вариант №1

Объяснить причину «Я знаю, что это опасно», «Мне такое не нравится»

#### Вариант №2

Будь готов к тому, что на тебя могут начать давить, в таком случае сообщи: «Знаете, мне уже пора уходить», покинь эту компанию.

#### Вариант №3

Ты имеешь право не объяснять причины и просто сказать: «Нет!»

#### Вариант №4

Избегай такие ситуации. Ты можешь знать тех, кто употребляет наркотики или знать места, где такое употребление возможно. Избегай эти места и компании, старайся держаться подальше.

#### Вариант №5

Дружи с теми, кто не употребляет наркотики и не выпивает. Твои настоящие друзья не будут уговаривать тебя принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать это сами. «Да все это делают!» - эта фраза является прямым давлением на тебя.

## Примерные фразы отказа:

Спасибо, нет. Я бы хотел отдавать отчет тому, что я делаю.

Спасибо, нет. У меня на вечер есть планы и нужно ясно соображать.

Спасибо, нет. Я бы не хотел конфликтовать с родителями.

Спасибо, нет. Мне не нравятся наркотики, мне это не интересно.

Спасибо, нет. Это не в моем стиле.

Спасибо, нет. Мне завтра рано вставать, на вечер много дел.

**Жизнь состоит из разных моментов. Найди свои, не потеряй важные моменты в своей жизни.**



- Наркотики разрушают дружбу, настоящие друзья никогда не предложат попробовать наркотики.

- Употребляя наркотики – не хватит времени и сил на хобби и занятия любимым делом.

- Наркотики приносят конфликты в семью.

- Наркотики отнимают силы и спортом заниматься не выйдет.

- Наркотики и любовь не совместимы, если человек любит, то он не столкнет тебя в «бездну» наркотической зависимости

## Как помочь себе или близкому человеку?

С 15-ти лет Вы можете обратиться за медицинской помощью самостоятельно (без родителей), до 15-ти лет необходимо присутствие родителей. Консультативная помощь оказывается бесплатно.

**Единый общероссийский детский телефон доверия 8-800-2000-122.**

Район	Номер телефона
Всеволожский	8-812-296-99-05 Новое Девяткино
	8-813-702-26-82 г. Всеволожск
Бокситогорский	8-813-662-05-70
Волосовский	8-813-732-22-34
Волховский	8-813-632-53-75
Выборгский	8-813-782-08-42
Гатчинский	8-813-713-39-21
Кингисеппский	8-813-756-57-23
Киришский	8-813-682-44-47
Кировский	8-813-624-28-79 г. Кировск

Район	Номер телефона
Кировский	8-813-624-04-55 г. Отрадное
Лодейнопольский	8-813-642-44-82
Ломоносовский	8-812-679-29-14
Лужский	8-813-722-17-61
Пикалевский	8-813-664-54-37
Подпорожский	8-813-652-57-45
Приозерский	8-813-793-42-12
Сланцевский	8-813-743-12-05
г. Сосновый Бор	8-813-696-44-84
Тихвинский	8-813-677-26-22
Тосненский	8-813-612-83-30