

# НАРКОТИКИ - ЭТО НЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ



Наркотики - это психоактивные вещества, снижающие умственную и физическую активность, изменяющие сознание человека (чувства, мысли, настроение и поведение). Они вызывают психическую и физическую зависимость, иногда даже после первого употребления.

## Почему употребляют наркотики:

- нет сил справиться с трудностями в школе, в общении, с родителями
- давление со стороны сверстников
- желание установить дружеские отношения в компании или просто «за компанию»
- возможность привлечь внимание
- неумение интересно проводить свободное время
- для расслабления
- просто попробовать ради интереса
- чтобы казаться «круче»

## Какие могут быть последствия для человека:

- ухудшение состояния здоровья
- изменение аппетита и режима сна
- неопрятный внешний вид
- снижение успеваемости
- раздражительность и озлобленность, перепады настроения
- ухудшение памяти и внимания
- ссоры с родителями, потеря друзей
- нарушения закона
- заболевания и травмы по случайности
- несчастные случаи: пожары, аварии и т.д.

## ЗА ПРЕСТУПЛЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С НАРКОТИКАМИ, ПРЕДУСМОТРЕНЫ НАКАЗАНИЯ:



УПОТРЕБЛЕНИЕ: штраф или арест до 15 суток.

ПРИОБРЕТЕНИЕ, ХРАНЕНИЕ, ИЗГОТОВЛЕНИЕ: лишение свободы на срок от 3 до 10 лет.

ПРОИЗВОДСТВО, СБЫТ И ПЕРЕСЫЛКА: лишение свободы на срок от 4 до 20 лет.

ВЫРАЩИВАНИЕ НАРКОСОДЕРЖАЩИХ РАСТЕНИЙ: штраф или арест на 15 суток, лишение свободы на срок от 2 до 8 лет.

СКЛОНЕНИЕ К УПОТРЕБЛЕНИЮ: лишение свободы на срок от 3 до 12 лет.

## ИСПОЛЬЗУЙ ЛЮБУЮ ФРАЗУ, ЧТОБЫ СКАЗАТЬ «НЕТ», КОГДА ПРЕДЛАГАЮТ НАРКОТИКИ:

«Нет, спасибо, мне не интересно»

«Это не для меня, я не хочу тратить на это свое время»

«Я найду, на что другое смогу потратить свои деньги»

«Я хочу быть здоровым»

«Может найдем другое развлечение?»



Можешь придумать свою фразу для твердого отказа.

Главное - не поддавайся на «слабо», избегай ситуаций и мест, где на тебя могут оказать давление.

Избегай общения с людьми, которые склоняют тебя к употреблению.

# ЗАЩИТИ РЕБЕНКА ОТ НАРКОТИКОВ



## Как «не пускать» наркотики в семью

- создавать эмоционально спокойную и одобрительную атмосферу в семье
- поддерживать с ребенком эмоциональный контакт, знать его интересы и показывать свою любовь
- воспитывать позитивный взгляд на жизнь
- учить детей самоуважению, хвалить
- поддерживать его увлечения, поощрять занятия спортом

## Как понять, что ребенок стал употреблять наркотики?

### Совпадение нескольких признаков – повод задуматься

- резкие беспричинные перепады настроения
- изменение ритма сна и приемов пищи
- изменение прежних интересов и круга общения
- снижение успеваемости в школе
- частая ложь и исчезновения из дома
- пропажи вещей и денег из дома
- признаки опьянения после прогулок



**К кому обратиться за помощью:  
Телефон доверия «Нарколог детям и родителям»**



# 8-921-543-45-63

понедельник – пятница 09:00 – 18:00

Подростковое наркологическое отделение  
БУЗ ВО «Вологодский областной наркологический  
диспансер № 2»



# (8202) 57-92-43

понедельник – пятница 09:00 – 15:00