Министерство социального развития Саратовской области
Государственное бюджетное учреждение Саратовской области
«Социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних «Надежда»

**Государственная программа Саратовской области
«Профилактика правонарушений, терроризма, экстремизма
и противодействие незаконному обороту наркотических средств
до 2020 года»**

Пять вопросов о …

Буклет для подростков

ДЛЯ ЧЕГО БЫЛ ВЫПУЩЕН ЭТОТ БУКЛЕТ

Я хочу тебе рассказать,
Это очень просто независимым стать,
Чтобы долго, красиво и здорово жить,
Ты должен, первым делом, себя изменить.
Одолев все вредные привычки,
Ты найдешь ко всем сердцам отмычку.
Знаешь это, это так несложно,
Стоит только захотеть, и все возможно.

Etalon

В мире много говорят о наркотиках – на улицах, в школах, в интернете и на телевидении. Что-то из этого является правдой, а что-то нет.

Большая часть того, что вы слышите о наркотиках, на самом деле распространяется теми, кто их продает. Они готовы сказать, что угодно, лишь бы только заставить другого человека купить наркотики.

Не обманывайтесь! Вам нужны факты, чтобы избежать пагубной зависимости и помочь своим друзьям держаться от них подальше. Поэтому мы подготовили этот буклет для вас.

1. ЧЕМ ПРИВЛЕКАЮТ НАРКОТИКИ ?

Обещанные удовольствия

"Удовольствие прежде всего"
Но поиски наслаждения с помощью наркотиков приводят к тому, что ощущение “кайфа” становится все меньше, а тяжелых проблем - все больше

Любопытство

***"В жизни надо все попробовать, в том числе и наркотики"*, считают «друзья». Опасность наркотиков в таких случаях недооценивается, ведь им не приходит в голову прыгнуть с десятого этажа или лечь на рельсы под поезд**

За компанию

"Давай с нами разок за компанию!" или "Попробуй – пробуют все!"
В кругу знакомых обсуждаются те удовольствия, которые получает человек, попробовавший наркотики. Негативные последствия таких проб, не вспоминаются. Новичкам охотно предлагают испытать эти ощущения за счет компании

Самоутверждение

"Я уже взрослый и сам решаю, что мне делать!"
Молодые люди могут попытаться доказать себе или окружающим, что они вполне самостоятельны и независимы, чтобы принимать наркотики или дышать парами клея

Бегство от проблем

"Иногда нужно забыться и отвлечься"
Не имея сил бороться с трудностями, человек попробует наркотики, зная об их свойствах вызывать приятные ощущения. Здесь может сыграть свою роль “добрый” утешитель, “своевременно” рассказав об этих свойствах и умолчав о других

2. ЧЕМ ОПАСНЫ НАРКОТИКИ ?

Последствия употребления наркотиков

НЕМЕДЛЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ:

- **Неспособность здраво мыслить**
- **Ложное чувство симпатии**
- **Замешательство**
- **Депрессия**
- **Бессонница**
- **Крайняя обеспокоенность**
- **Паранойя**
- **Пристрастие к наркотикам**
- **Напряжение мышц**
- **Непроизвольное скрежетание зубами**
- **Слабость и холод или воспаление**
- **Размытость зрения**
- **Тошнота**

ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ:

- **Продолжительное повреждение мозга**
- **Опасность повреждения частей мозга, которые отвечают за критические функции — такие как обучение, сон и эмоции**
- **Как будто коммутатор мозга разломали по частям, а затем заново соединили проводами**
- **Повреждение нервных волокон и нервных окончаний**
- **Депрессия, беспокойство и потеря памяти**
- **Отказ почек**
- **Геморрой**
- **Психоз**
- **Сердечно-сосудистый коллапс**
- **Конвульсии**
- **Смерть**

3. СУЩЕСТВУЮТ ЛИ ЛЕГКИЕ НАРКОТИКИ?

«Легкие» наркотики

В молодежной среде процветает миф о существовании **«легких» наркотиков.** Обычно к таким веществам изменяющим сознание, относят анашу, гашиш, амфитамины и т.д. На самом деле, все эти виды наркотических средств представляют для человека не меньшую опасность, чем героин, кокаин и другие. Разница между этими наркотиками заключается лишь в длительности периода привыкания.

Курительные смеси хоть и стали популярны всего несколько лет, а уже нанесли вред огромному количеству людей. Под «безобидными» веществами, которые входят в состав курительных смесей, скрывается ***ЗАВИСИМОСТЬ***.

Большинство компонентов курительных смесей обладает серьезным психотропным эффектом, токсическим действием. Их употребление приводит к зависимости и проблемам с законом. Запрет на оборот и использование курительных смесей вступил в силу 14 января 2010 года, списки запрещенных веществ постоянно дополняются.

Энергетические напитки также опасны. Ингредиенты энергетических напитков используются для стимуляции нервной системы, от чего употребление «энергетиков» приводит к ее истощению, тахикардии, повышенной нервозности, депрессии.

Использование этих напитков вместе с алкоголем (в том числе и с пивом) в несколько раз усиливает разрушающий эффект на растущий организм. Передозировка провоцирует повышение артериального давления и уровня сахара в крови.

4. ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ЭТО УГОЛОВНО НАКАЗУЕМЫМ?

Употребление наркотиков

За употребление наркотиков, наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача полагается штраф в размере до 5000 рублей или арест до 15 суток (ст. 6.9. кодекса об Административных правонарушениях)

Выращивание наркосодержащих растений

Штраф 4000-5000 рублей или арест до 15 суток

В крупном размере: *до 2 лет лишения свободы*

В особо крупном размере: *до 8 лет лишения свободы*

Приобретение, хранение, изготовление наркотиков

От 4 до 8 лет лишения свободы

В значительном размере: *от 8 до 15 лет лишения свободы*

В крупном размере: *от 10 до 20 лет лишения свободы*

В образовательном учреждении, на объектах спорта, транспорта, в сети интернета: *от 5 до 12 лет лишения свободы*

В особо крупном размере: *от 15 до 20 лет лишения свободы, либо пожизненное лишение свободы*

30 СПОСОБОВ СКАЗАТЬ «НЕТ»

1. Я не курю/ не пью.
2. Нет, не хочу неприятностей.
3. Не хочу пробовать.
4. Не сегодня. (Не сейчас.)
5. Нет, у меня все равно нет денег.
6. Я не собираюсь загрязнять организм.
7. Я не думаю, что мне стоит это начинать.
8. Мать дома, запах останется.
9. Мои родители меня убьют.
10. Я таких вещей боюсь.
11. Эта дрянь не для меня.
12. Нет, спасибо.
13. Если тренер узнает, он меня выгонит.
14. В последний раз, когда мать застала меня за курением, мне не давали денег 6 месяцев.
15. Даже боюсь думать о том, что случится, если отец застанет меня за этим.
16. Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями.
17. Меня не выпускают из дома, даже если от моей одежды пахнет сигаретным дымом, после того, как я был рядом с курящими людьми.
18. Я и без него превосходно себя чувствую.
19. Мне и так нормально.
20. Нет, спасибо, у меня на это аллергия.
21. Нет, мне понадобятся все мозги, какие есть.
22. Нет спасибо, это опасно для жизни.
23. Эти химические радости не для меня.
24. Мне не хочется умереть молодым.
25. Нет, когда-нибудь я захочу создать свою здоровую семью.
26. Меня до сих пор контролируют, с тех пор как мама застала меня за этим.
27. Я не наркоман.
28. Нет, боюсь привыкнуть с первого раза, я знаю одного такого.
29. У меня другие планы на вечер.
30. Это не модно.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

ЕСЛИ ТЕБЯ ЧТО-ТО ТРЕВОЖИТ,
ЕСЛИ ТЕБЕ НУЖНА ПОМОЩЬ,
ЕСЛИ ТЫ НЕ МОЖЕШЬ НАЙТИ ОТВЕТЫ
НА ВОЛНУЮЩИЕ ВОПРОСЫ

ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ:
Единый общероссийский номер
детского телефона доверия
8-800-2000-122

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ:
Областной наркологический диспансер
г. Саратов, пос. Елшанка,
Песчано-Уметский тракт,
тел. 8(8452) 45-86-79, 45-85-17

Государственное учреждение здравоохранения
«Областная клиническая психиатрическая больница Святой Софии» (ГУЗ «ОКПБ»)
г. Саратов, ул. им. Штейнберга С.И., д. 50
тел. 8(8452) 49-53-13 (приемное отделение)

Лечебно – консультативный центр ГУЗ «ОКПБ»
г. Саратов, ул. Ульяновская, д. 3
Тел.: 8(8452) 22-13-53

Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья
г. Саратов, ул. Григорьева Е.Ф., д. 45
тел. 8(8452) 23-68-10, 23-15-72