

Наркотики и пищеварение:

- Угнетение механизмов регуляции пищеварения.
- Притупление всех вкусовых и обонятельных ощущений.
- Снижение аппетита. Наркоман обретает себя на хроническое голодание.

ТИПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЛЮДЕЙ, ПРИНИМАЮЩИХ НАРКОТИКИ

- Смущение, смятение, неуверенность в настоящем и будущем.
- Отчаяние («О, Боже, все пропало»).
- Эмоциональная нестабильность (быстрый переход от слез к смеху и наоборот).
- Отстраненность от существующих вопросов и обстоятельств, нежелание участвовать в разговоре, деятельности).
- Отрицание («Это не может случиться со мной»).
- Озлобленность, она может быть направлена на себя и на других.
- Суицидальные мысли и поступки.
- Страх быть брошенными, отвергнутыми, потери друзей, семьи.
- Изоляция «Все собираются меня покинуть, поэтому я отвернусь первым».
- Депрессия.

- Снижение самооценки, отстраненность от друзей, знакомых, родных вызывает чувство потери общественного положения и уверенности в себе.

ПОМНИ:

Если с тобой случилась беда и тебе нужна помощь и поддержка, есть люди, которые могут помочь тебе профессионально разобраться в твоей проблеме.

Если ты и твои друзья страдают зависимостью от наркотиков или алкоголя, обращайся по адресам, где тебя ждут психологи, врачи, консультанты:

- ГУЗ Ульяновская областная наркологическая клиническая больница.
ул. Полбина, 34, тел.: 45-15-22
- Центр «Семья» при областном центре социально-психологической помощи семье и детям.
ул. Ленина, 104, тел.: 42-00-17, 42-00-25
- Центр психолого-педагогической коррекции и реабилитации несовершеннолетних, злоупотребляющих ПАВ, при УлГУ.
Тел.: 45-87-10
- Всероссийский телефон доверия: 42-00-25, 8800-2000-122 (бесплатно с моб. тел.)

ЖИЗНЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ



ГУЗ «Ульяновский областной центр медицинской профилактики»

ГУЗ Ульяновский областной центр
медицинской профилактики, г. Ульяновск,
ул. Спасская, 5, каб. 63. Тел/факс: 41-05-14,
e-mail: ocmpr2010@mail.ru, сайт www.ocmpr73.ru

Министерство здравоохранения, социального
развития и спорта Ульяновской области
ГУЗ «Ульяновский областной центр
медицинской профилактики»

Ульяновск 2013

НАРКОТИК — ЭТО ОДУРМАНИВАЮЩЕЕ ВЕЩЕСТВО, КОТОРОЕ ВЛИЯЕТ НА ТО, КАК ЧЕЛОВЕК ДУМАЕТ, ЧУВСТВУЕТ И ВЕДЕТ СЕБЯ

Во всем мире к наркотикам относят не только вещества, запрещенные законом, но и алкоголь, табак, курительные смеси, летучие растворители, некоторые лекарственные средства.

Зависимость от наркотиков — это невозможность исключить прием наркотика из своей жизни в связи с навязчивой потребностью получать приятные ощущения или избавляться от неприятных.

В эпоху новых технологий и глобальных сетей каждый человек может узнать о том, сколько человек умирает из-за наркотиков, как быстро разрушаются жизни наркоманов и их семей и как невыносимо сложен путь излечения...

Но недостаточно просто знать об этом! Для того, чтобы не пустить наркотик в свою жизнь, нужно пробудить в себе желание и научиться быть здоровым и успешным!

НАУЧИСЬ ДУМАТЬ

Первым шагом на пути самосовершенствования могут стать десять советов, как быть успешным, независимым и защитить себя от наркотиков.

1 Умей принимать и проявлять свои эмоции и уважать чувства окружающих. Жизнь становится яркой и насыщенной, когда человек испытывает всю гамму эмоций, чувств, переживаний. Говорите близким о своей любви, делитесь с ними не только радостью, но и заботами.

2 Умейте делать самостоятельный выбор и принимать ответственные решения. Когда человек способен сделать собственный выбор, он не идет на поводу у моды и независим от мнения окружающих, которые могут провоцировать употребление наркотиков, а прокладывает свой путь к здоровью, развитию, успеху.

3 Научись уважать себя и других. Каждый человек имеет свой внутренний мир, который индивидуален и представляет большую ценность. Уважение к своей личности и личности другого избавляет от многих неприятностей, проблем и конфликтов.

4 Имей цель в жизни и понимай, для чего ты живешь. Человек приходит в этот мир совершенствовать и развивать себя и окружающий мир. Наркотики встают преградой на пути развития и жизни человека, увлекая его в царство смерти.

5 Знай, что у каждого есть право на ошибку. Человеку свойственно ошибаться. Однако важно не избегать ошибок, а уметь извлекать из них опыт и не повторять. Наркотик — это та ошибка, которая может стать последней.

6 Научись решать простые и сложные проблемы. Маленькие и большие проблемы постоянно сопровождают нашу жизнь. Важно справляться и находить выход из любой ситуации и не бояться обращаться за помощью.

7 Научись общаться с окружающими людьми. Общение — неотъемлемая часть жизни человека. Для того, чтобы оно принесло радость, необходимо умение устанавливать и поддерживать отношения с разными людьми: сверстниками, родителями, учителями.

8 Научись ценить свое время и проводить его с пользой. Жизнь становится интересной и насыщенной, когда она богата увлечениями: спортом, музыкой, танцами, путешествиями, хобби.

9 Наполненная жизнь не оставляет места и времени для наркотиков. Владей достоверной информацией о наркотиках. Знание о проблеме употребления наркотиков, причинах и разрушительных последствиях наркозависимости помогают человеку сделать правильный выбор в пользу здоровья.

10 Умей противостоять давлению. К сожалению, наркотики являются средством обогащения, поэтому нередко рекламируются и насаждаются. Существуют особые технологии вовлечения здоровых людей в наркопотребление.

ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, КАК ДЕЙСТВУЕТ НАРКОТИК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА?

Наркотики и дыхание:

- Снижается, а затем и угнетается активность дыхательного центра, кислородное голодание.

- Снижается, а затем угнетается возбудимость кашлевого центра

Наркотики и сердечно-сосудистая система:

- Угнетение сосудодвигательного центра, снижение кровяного давления и замедление пульса.

- Функции всех клеток слабеют и организм дряхлеет, как в глубокой старости!

- Приводя к кислородному голоданию мозга и организма

