

**В Ярославской области стартовала акция под девизом
"Живи ярко без наркотиков!"**

26 июня мировое сообщество ежегодно отмечает Международный день борьбы с наркоманией. В преддверии этой даты УМВД России по Ярославской области совместно с Общественным советом при УМВД проводит профилактическую акцию «Живи ярко без наркотиков!» среди детей и подростков Ярославской области.

Цель мероприятия – показать отрицательные стороны употребления наркотиков и помочь детям и подросткам сделать правильный выбор в сторону здорового образа жизни.



Дорогие учащиеся, вы можете принять участие в досуговых мероприятиях района и города в условиях санитарно-эпидемиологической обстановки

<https://city-yaroslavl.ru/upload/iblock/249/Plan.pdf>

Управление МВД России
по Ярославской области:
телефон доверия
8 (4852) 73-10-50

Отдел МВД России
по Первомайскому району
8 (48549) 2-10-67

Всероссийская антинаркотическая акция



«СООБЩИ,
ГДЕ ТОРГУЮТ СМЕРТЬЮ»

Телефоны доверия областной наркологической службы:
для детей и подростков - 8 (4852) 72-14-22
анонимная наркологическая помощь - 8 (4852) 33-61-61

Информация для детей.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О НАРКОМАНИИ

МИФЫ О НАРКОТИКАХ

Миф 1: Попробуй - пробуют все. Это не так: 80% подростков никогда не пробовали наркотиков.

Миф 2: Существуют "безвредные" наркотики. Это не так. Все наркотики ядовиты для организма. Все наркотики вызывают привыкание.

Миф 3: От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться. Это не так. Даже однократное потребление наркотика приводит к зависимости.

Миф 4: Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия. Это не так. Эйфория может длиться от 3-х до 5-ти минут. А остальные 1-3 часа нередко сопровождаются бредом, тревогой, тошнотой, головокружением и т.д.

Миф 5: Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет. Это не так. Любой способ потребления наркотиков приводит к зависимости.

Миф 6: Лучше бросать постепенно. Это не так. Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь.

ЧТО ТАКОЕ НАРКОМАНИЯ

Наркомания – болезненное пристрастие к наркотическим средствам, связанное с развитием психологической и физиологической зависимости от этих веществ. Наркотики – вещества различной природы, изменяющие состояние организма в целом, в том числе и сознания. Одной из особенностей применения наркотиков является быстро возникающее привыкание. Наркотические вещества, попадая во внутреннюю среду организма, оказывают сильнейшее воздействие, прежде всего на головной мозг. Они влияют на психику, приводят к духовной деградации и полному физическому истощению организма. У наркомана изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни. Наркомания поражает всю личность человека: уничтожаются нравственные качества, человек становится психически неуравновешенным, зачастую он теряет друзей, семью, вовлекается в преступность, приносит несчастья себе и окружающим.

ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

- Наркотики воздействуют на дыхательный центр и вызывают кислородное голодание организма, что приводит к бронхиту, легочной недостаточности.
- Ухудшаются функции сердечно-сосудистой системы, функции всех клеток слабеют, и весь организм дряхлеет, как в старости.
- Наркотики угнетают механизмы регуляции пищеварения, поэтому наркоманов слабеет и худеют до полного истощения, теряют зубы и волосы.
- Атрофируются и отмирают нервные клетки, что приводит к психическим расстройствам (депрессия, галлюцинации и др.)
- Наркомания приводит к повышению риска заболеваний онкологическими заболеваниями, повреждению головного мозга.
- Иммуитет ослабляется, употребление наркотиков повышает риск заражения гепатитом и СПИДом.

КАК СКАЗАТЬ "НЕТ"?

1. Назови причину. Скажи почему ты не хочешь этого делать.
– Я знаю, что это опасно для меня.
– Я уже пробовал, и это мне не понравилось.
2. Будь готов к различным видам давления.
Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будьте готовы уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.
3. Выбери союзника: человека, который согласен с тобой, – это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.
4. Избегай подобных ситуаций. Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах эти люди собираются. Постарайтесь быть подальше от этих мест, от этих людей.
5. Дружи с теми, кто не употребляет наркотики. Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя принимать наркотики и не будут делать этого сами.

Информация для родителей (законных представителей)



Профилактика употребления психоактивных веществ



Распространенность употребления психоактивных веществ (далее - ПАВ) среди несовершеннолетних и молодежи на протяжении многих лет продолжает оставаться одной из ведущих социально значимых проблем нашего общества.

В возрастной группе от 11 до 24 лет

Регулярно употребляют наркотики (с частотой не реже 2-3 раза в месяц) 2,6 млн. человек



Пьют алкогольные напитки (включая пиво) 13,7 млн. человек



Курят табачные изделия 12,3 млн. человек



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Как бы мы ни ограждали ребенка, но однажды это может случиться. К вашему ребенку подойдет - и предложит попробовать наркотик. Цель этого санбюллетеня - помочь вам предотвратить угрозу или вовремя распознать ее и принять меры.

Последствия употребления ПАВ:



- Сегодня средний возраст знакомства детей с алкоголем составляет 12 лет.
- Средний возраст приобщения к наркотикам по России составляет 14,5 лет.
- Почти 50% выпускников школ России имеют табачную зависимость.

Невозможно изолировать ребенка от реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

- Бледность кожи
- Расширенные или суженные зрачки
- Покрасневшие или мутные глаза
- Замедленная речь
- Плохая координация движений
- Следы от укусов
- Свернутые в трубочку бумажки
- Шприцы, маленькие ложечки, капсулы. Бутылочки
- Нарастающее безразличие
- Уходы из дома и прогулки в школе
- Ухудшение памяти
- Невозможность сосредоточиться
- Частая и резкая смена настроения
- Нарастающая скрытность и лживость
- Нервозность

Эти симптомы являются косвенными. Для подтверждения злоупотребления наркотиками и зависимости от них необходима консультация врача-нарколога.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ?



1. Не отрицайте Ваши подозрения.
2. Не паникуйте. Если даже Ваш ребенок попробовал наркотики, это еще не значит, что он наркоман.
3. Не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями.
4. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока Вы не справитесь с Вашими чувствами.
5. Если ребенок не склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о Ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.
6. Важно, чтобы Вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как Вы справляетесь сами с Вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотики.
7. Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.

КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ?

- Лучший путь - это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком.
- Учитесь видеть мир глазами ребенка.
- Умейте слушать. Поймите, чем живет Ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.
- Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.
- Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выразите свое мнение.
- Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться и давлению сверстников, предлагающих наркотики. Разделите проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.
- Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы сами вместе.