

Профилактика наркомании

Справка: наркомания (в переводе с греческого означает оцепенение, бездумье) – это тяжелое заболевание, которое начинается со случайного (или под давлением) приема наркотиков, с последующим формированием вредной привычки постоянного употребления и в дальнейшем непреодолимого влечения к наркотикам.



Ты должен знать!

Наркотики – это вещества, употребление которых приводит к физической и психической зависимости, и чем моложе человек, тем раньше у него развивается эта зависимость. Даже однократное употребление наркотика может нанести непоправимый вред здоровью.

Помни! По статистике 14% подростков становятся наркоманами «после первого приема». Даже первая проба наркотика может привести к зависимости. Чем дольше период зависимости, тем сложнее возвращаться к нормальной жизни.

Не существует безвредных наркотиков, все они токсично действуют на мозг, истощают психику, нервную систему человека.

Помни! Конопля («травка») опасна. Употребление конопли – большой риск встать на путь употребления других наркотиков (90% инъекционных наркоманов начинали с конопли).

Справка: невозможно отказаться от употребления наркотиков в любой момент. Наркотики мгновенно воздействуют на мозг и начинают командовать изнутри, посылая сигналы, похожие на те, которые мы испытываем при жажде или голоде. Это крайне мучительные состояния, полностью поражающие волю человека.

Помни! Наркотики и свобода несовместимы. Вот что говорят молодые люди, страдающие наркотической зависимостью: «Наркотик – это самый страшный обман, это капкан, тупик, яма, это рабство. Быть свободным – значит быть, прежде всего, независимым, а это ничего общего с наркотиками не имеет».

Употребление наркотиков приводит к:

- риску заражения ВИЧ-инфекцией и вирусным гепатитом, увеличению риска заболеваний (сердечно-сосудистые и венерические болезни, лихорадка, абсцессы);

- истощению психики и нервной системы (ослаблению внимания, памяти, снижению способности к обучению), деградации личности;

- разрушению отношений с родителями, учителями, друзьями;

- совершению преступлений;

- рождению неполноценных детей;

- преждевременной смерти (средний срок жизни наркомана – 7 лет).

Почти все наркотики являются мутагенами - веществами, способными изменять генетическую информацию. Так что их употребление существенно влияет на потомство и часто становится причиной врожденных уродств и аномалий развития, причем проявиться это может не только в следующем



поколении.

На предложения закурить, выпить, попробовать наркотики - твердо, но доброжелательно и спокойно говори «нет», не вступая в споры;

- соглашайся с доводами, но стой на своем: «Ты прав, но я не хочу этого делать»;

- предложи альтернативный вариант, приведи своему собеседнику множество доводов в пользу отказа от вредных привычек (лучше заняться спортом, это более полезно для здоровья).

Но порой наступает момент, когда приходится действовать иначе.

Тогда воспользуйтесь техникой сопротивления:

- отстаивай свою позицию, не увиливай и не придумывай «уважительных причин»;

- повторяй свое «нет» вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий;

- поменяйся местами и начни сам давить на противника : «Почему ты на меня давишь?»;

- откажись продолжать разговор: «Я больше не хочу об этом говорить».

И помни! У тебя всегда есть право:

- переменить решение, если вначале ты дал вынужденное согласие «другу» о употреблении наркотиков;

- делать то, что для тебя самого лучше;

- выбирать самому.

**Выбери здоровый образ жизни!
Скажи «нет!» наркотикам!**

**МЫ ВЫБИРАЕМ
ЗДОРОВЬЕ!**



**ИНФОРМАЦИОННАЯ СТРАТЕГИЯ по профилактике
наркопотребления и противодействию незаконному обороту
наркотиков в Республике Беларусь**

ПРЕДЛАГАЮТ СТАТЬ НАРКОЗАКЛАДЧИКОМ?

Спойлер: вы вложите свои деньги, ни рубля не заработаете и окажетесь за решеткой.



МИФ №1

Вам пообещают работу с легальными стимулирующими веществами, например, табачными смесями.



ПРАВДА

Вам поручат распространять наркотики и психотропы. Это незаконно, и вы окажетесь за решеткой.



МИФ №2

На первый взгляд, не нужно прилагать почти никаких усилий: нет жесткого графика и офисной рутины, много свободного времени.



ПРАВДА

Закладчики - "пушечное мясо" в наркобизнесе. Их криминальная карьера быстротечна. Некоторые попадают в первый же раз.



МИФ №3

Вас заставят поверить в отсутствие рисков и полную конфиденциальность.



ПРАВДА

Бесконтактный способ наркосбыта и другие меры конспирации не помешают быстро вычислить вас.



МИФ №4

(самый неправдоподобный)

Вы сможете заработать быстро и очень много без всяких вложений, а деньги будете получать на карту или электронный кошелек.



ПРАВДА

Наркотики для сбыта вы купите за свои деньги. Наркошоп не вернет их и не заплатит за сделанные закладки, а предложит взять больше товара для реализации. Схема будет повторяться, пока вас не задержат.



Управление информации и общественных связей МВД Республики Беларусь



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ НАШЛИ НАРКОТИКИ

Случайно обнаружили тайник с запрещенными веществами?

Увидели, как прячут закладку?



Ничего не трогайте на месте обнаружения тайника и ни в коем случае не берите находку в руки.



Позвоните по телефону 102 и подробно обо всем расскажите.



Постарайтесь хорошо запомнить все, что вы видели неподалеку, например, подозрительных людей или приезжавшие машины.



Оставайтесь на месте и ждите приезда правоохранителей, чтобы показать точное расположение закладки.

Управление информации и общественных связей МВД Республики Беларусь

Статья 328. Незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов.

1. Незаконные без цели сбыта изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка наркотических средств, психотропных веществ либо их прекурсоров или аналогов, –

наказывается ограничением свободы на срок до пяти лет или лишением свободы на срок от двух до пяти лет.

2. Незаконные с целью сбыта изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка либо незаконный сбыт наркотических средств, психотропных веществ либо их прекурсоров или аналогов, –

наказывается лишением свободы на срок от трех до восьми лет со штрафом или без штрафа.

3. Действия, предусмотренные частью 2 настоящей статьи, совершенные группой лиц, либо должностным лицом с использованием своих служебных полномочий, либо лицом, ранее совершившим преступления, предусмотренные настоящей статьей, статьями 327, 329 или 331 настоящего Кодекса, либо в отношении наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов в крупном размере, либо в отношении особо опасных наркотических средств, психотропных веществ, либо сбыт наркотических средств, психотропных веществ, их прекурсоров или аналогов **на территории учреждения образования, организации здравоохранения, воинской части, исправительного учреждения, арестного дома, в местах содержания под стражей, лечебно-трудовом профилактории, в месте проведения массового мероприятия либо заведомо несовершеннолетнему,** –

наказываются лишением свободы на срок от шести до пятнадцати лет со штрафом или без штрафа.

4. Действия, предусмотренные частями 2 или 3 настоящей статьи, совершенные организованной группой либо сопряженные с изготовлением или переработкой наркотических средств, психотропных веществ либо их прекурсоров или аналогов с использованием лабораторной посуды или лабораторного оборудования, предназначенных для химического синтеза, –

наказываются лишением свободы на срок от десяти до двадцати лет со штрафом или без штрафа.

5. Действия, предусмотренные частями 2 - 4 настоящей статьи, повлекшие по неосторожности смерть человека в результате потребления им наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, –

наказываются лишением свободы на срок от двенадцати до двадцати пяти лет со штрафом или без штрафа.

Примечание. Лицо, добровольно сдавшее наркотические средства, психотропные вещества, их прекурсоры или аналоги и активно способствовавшее выявлению или пресечению преступления, связанного с незаконным оборотом этих средств, веществ, изобличению лиц, их совершивших, обнаружению имущества, добытого преступным путем, освобождается от уголовной ответственности за данное преступление.

Молодость - время выбора!



**Молодежь —
за здоровый
образ жизни**

(здоровый образ жизни; возможности для оздоровления и занятий спортом; профилактика наркопотребления и других вредных привычек)

Февраль, 2025 год



Здоровый образ жизни:

— это стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения

— это комплекс мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление творческого долголетия.

Основные составляющие ЗОЖ



Сбалансированное питание

ЗОЖ предусматривает правильное питание, которое заключается в потреблении полезных продуктов, обогащённых витаминами и минералами. Это овощи, фрукты, мясная и молочная продукция, рыба, разнообразные крупы.

Важно руководствоваться принципом есть часто (4–5 раз в день) и небольшими порциями. Также важно соблюдать режим питания и включить в него негазированную воду, которую необходимо потреблять не менее 1,5 л в день.





Полноценный сон

В идеале человек должен ложиться спать ежедневно в одно и то же время, то есть соблюдать режим. Сон взрослого должен составлять минимум 7 часов в сутки, детский — 8 часов. Перед сном рекомендуется совершить прогулку на воздухе, а также исключить взаимодействие с гаджетами, которые негативно влияют на работу нервной системы, за два часа до сна. Это поможет расслабиться и полноценно погрузиться в сон.





Оздоровительные процедуры (закаливание)

Закаливание – мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить трудоспособность. Закаливающие процедуры в 2-4 раза снижают число простуд, а в отдельных случаях помогают и вовсе избавиться от них. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Очень важно систематическое выполнение закаливающих процедур и постепенное наращивание силы воздействия.





Здоровое психологическое и эмоциональное состояние

Оно зависит от состояния головного мозга и характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Оно достигается тогда, когда человек чем-то увлечён: у него есть любимая работа, интересный досуг, он ставит перед собой всё новые цели, чувствует себя нужным.



Гигиенический уход

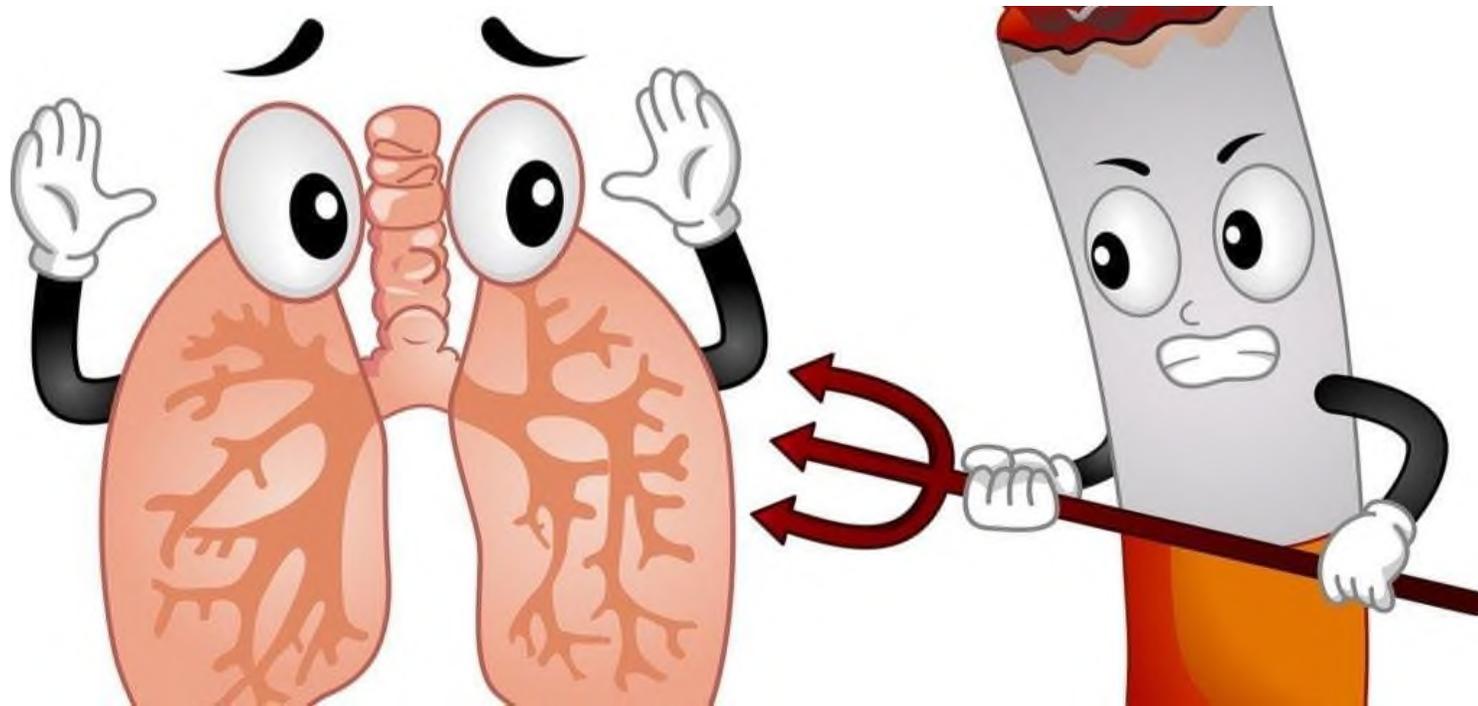
Гигиена — это не только мытьё рук, чистка зубов и уход за телом. Сюда также входит гигиена индивидуального питания (исключаем сладкие газированные напитки, чипсы, сухарики, и т. д.), гигиена одежды и обуви (вещи должны быть целыми и чистыми), гигиена жилища, которая подразумевает регулярное наведение порядка и поддержание чистоты.





Отказ от вредных привычек

К вредным привычкам относятся злоупотребление алкоголем, курение, наркомания. Все они отрицательно влияют на здоровье человека, разрушающе действуя на организм и вызывая различные заболевания. Курение — одна из самых распространённых вредных привычек. С течением времени она вызывает физическую и психическую зависимость. Прежде всего от табачного дыма страдает лёгочная система, разрушаются механизмы защиты лёгких.





Как себя обезопасить и не стать жертвой наркопреступлений:

1. Избегайте использования анонимных браузеров.
2. Не переходите по подозрительным ссылкам.
3. Используйте надежные антивирусные программы.
4. Регулярно обновляйте программное обеспечение.
5. Будьте осторожны с мессенджерами.
6. Не делитесь личной информацией.
7. Самообразовывайтесь.
8. Не участвуйте в незаконной деятельности.
9. Избегайте общения с незнакомцами.
10. Избегайте сомнительных мест.
11. Не бойтесь обращаться за помощью.
12. Обращайтесь за психологической поддержкой.
13. Принимайте поддержку семьи и друзей.
14. Развивайте критическое мышление.
15. Участвуйте в общественных инициативах.
16. Найдите себе увлечение.
17. Используйте альтернативные способы разгрузки.
18. При необходимости, подыщите себе официальную подработку.
19. Изучайте законы.

ПРИЗНАКИ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ПРИНИМАЕТ НАРКОТИКИ

ПРИЗНАКИ ПРИЕМА НАРКОТИКОВ



1 Ест много сладкого



2 Пьет много воды



3 Кожа становится бледной, изможденной, повреждения на коже долго не заживают



4 Замолкает во время разговора по телефону, как только в комнату входят другие люди



5 Скрывает новые интересы от близких людей



6 Скрывает новых знакомых от близких людей



7 Непривычный блеск глаз. Зрачки вне зависимости от освещения постоянно или расширены, или размером с маленькую точку



8 Появляются следы уколов на руках, в паху, ногах, подмышками, вены становятся более плотными и синими



9 Старается уединиться в своей комнате, как будто что-то утаивает



10 Становится раздражительным, неконтактным



11 12 Из дома пропадают деньги и вещи

ПРЕДМЕТЫ, ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ У ЛЮДЕЙ, УПОТРЕБЛЯЮЩИХ НАРКОТИКИ



1 Шприц



2 Игла



3 Сложенная фольга



4 Закопченная ложка



5 Целлофановый или газетный сверток



6 Жестяная банка с вырезанным «окошком»



7 Пластиковая бутылка 0,3-0,5 литров



8 Стекланный пузырек (из-под нафтизина и пр.)



9 Резиновый жгут, катетер или свернутая в жгут ткань



10 Предметы, напоминающие курительные трубки



11 Пустые упаковки от противоаллергических препаратов



12 Ватки



ПОМОГУТ.BY

ПОНЯТЬ ПРИНЯТЬ ПОМОЧЬ

ПОМОГУТ тем, кто столкнулся с наркотиками

ПОМОГУТ РОДИТЕЛЯМ, чьи дети оказались в плену наркозависимости

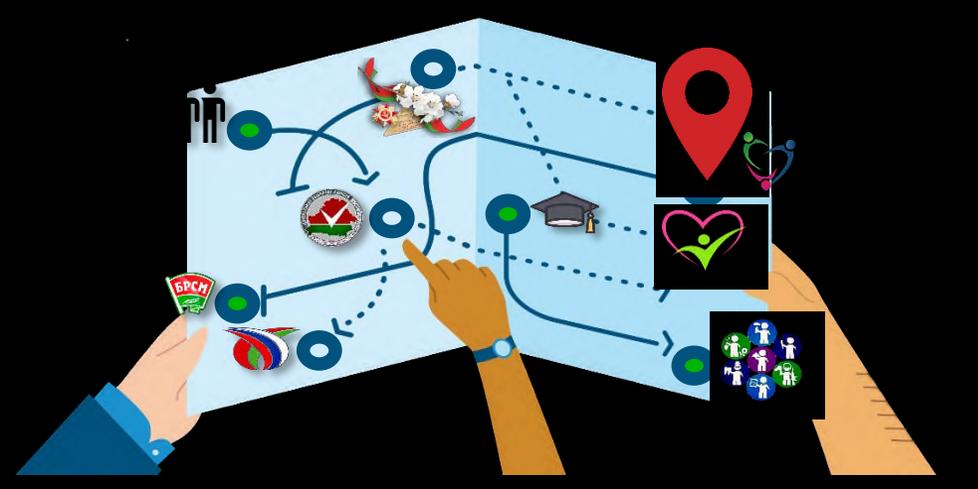
ПОМОГУТ ПОДРОСТКАМ противостоять наркотикам

ПОМОГУТ ПОТРЕБИТЕЛЯМ, оказавшимся один на один с зависимостью

КОЛЛ-ЦЕНТР

(+375 17) 311-00-00

БЕСПЛАТНО АНОНИМНО КОНФИДЕНЦИАЛЬНО



Здоровье — это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе.

А.С. Макаренко

