

Бюджетное учреждение Республики Алтай для детей, нуждающихся в
психолого-педагогической и медико-социальной помощи
«Центр психолого-медико-социального сопровождения»

ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по профилактике потребления наркотических средств,
психотропных веществ и их аналогов



2025 г.

Наркомания — это не личный выбор, это болезнь, приводящая к физической и психологической зависимости, деградации личности, тяжелым заболеваниями и социальной гибели.

ЧТО ТЫ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ О НАРКОТИКАХ

Законность: В Российской Федерации незаконны производство, хранение, распространение и потребление наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача. За эти действия предусмотрена уголовная и административная ответственность (штрафы, исправительные работы, лишение свободы).

Влияние на здоровье

Мозг и психика: Нарушение мышления, памяти, внимания. Развитие психических расстройств (депрессия, психозы, галлюцинации). Необратимое повреждение структур мозга.

Сердечно-сосудистая система: Инфаркты, инсульты, разрушение сосудов.

Иммунитет: Резкое снижение иммунитета, подверженность инфекционным заболеваниям (ВИЧ, гепатиты).

Внешность: Преждевременное старение, разрушение зубов, потеря веса.

Социальные последствия

Разрушение отношений с семьей и друзьями.

Потеря учебы, работы, увлечений.

Финансовое банкротство, долги.

Полная социальная изоляция и криминализация.

КАК РАСПОЗНАТЬ МАНИПУЛЯЦИЮ И ОТКАЗАТЬСЯ

Часто предложение попробовать наркотик маскируется под безобидные фразы. Будь готов дать решительный отпор.

Распространенные манипуляции	Как правильно ответить и отказаться
<i>«Попробуй, это безвредно, от одного раза ничего не будет»</i>	«Нет, мне не нужны проблемы со здоровьем и законом. Я себя уважаю».
<i>«Не будь слабаком, ты что, боишься?»</i>	«Это не слабость, а сила. Сильный человек не зависит от веществ, чтобы быть крутым».
<i>«Это же просто травка, она легальная во многих странах»</i>	«В России это запрещено. И последствия для мозга от нее доказаны. Я не хочу рисковать».
<i>«Все это пробуют, ты что, белая ворона?»</i>	«Если «все» прыгнут с крыши, ты тоже прыгнешь? У меня свое мнение».
<i>«Тебе станет веселее, расслабишься»</i>	«У меня и так много нормальных способов расслабиться: спорт, музыка, друзья, хобби».

Помни: настоящий друг никогда не предложит тебе наркотик. Твое здоровье и будущее дороже сиюминутного «авторитета» в сомнительной компании.

АЛЬТЕРНАТИВА ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

Здоровый образ жизни – лучшая профилактика. Найди то, что приносит тебе настоящую радость и адреналин:

Спорт и физическая активность (тренажерный зал, бег, командные игры, единоборства, танцы).

Творчество (музыка, рисование, программирование, фото- и видеосъемка).

Участие в волонтерских и социальных проектах.

Карьера и образование: Ставь цели и добивайся их.

Живое общение с друзьями, путешествия, открытие новых мест.

Саморазвитие: чтение книг, изучение чего-то нового.

Отдых: прогулки на свежем воздухе, просмотр хороших фильмов, полноценный сон.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

Если ты попал в беду или тебе нужна консультация, помни: просить помощи – это мужественно.

Анонимные и бесплатные телефоны доверия:

Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей: **8-800-2000-122 (круглосуточно, анонимно).**

Горячая линия МВД России по вопросам наркомании:

+7 (495) 621-43-91.

Родителям или иным близким родственникам. Они твоя главная опора.

Социальному педагогу, психологу или классному руководителю в твоём учебном заведении.

Врачу-наркологу в районном наркологическом диспансере (консультация анонимна и бесплатна).

Твое будущее— в твоих руках.

**Наркотик отнимет у тебя все: свободу, здоровье, друзей,
мечты.**

Выбирай здоровье, развитие и счастливое будущее!

Сделай правильный выбор – выбери ЖИЗНЬ!

**Помощь рядом
(контакты служб помощи и поддержки)**

**Всероссийский телефон доверия для подростков и их
родителей**

8 800 2000 122, 124

БУ РА «Центр психолого-медико-социального сопровождения»

8(388 22) 5-12-95

Линия помощи «Дети онлайн»

8-800-25-000-15

«Горячая линия МВД по РА»

8-388-22-200-20

