

## **БУДЬ СОБОЙ! УМЕЙ СКАЗАТЬ «НЕТ»! Сделай это для себя!**

Человек сам **ВЫБИРАЕТ** дорогу...

Ты свободен быть больным или стать здоровым, быть наркоманом или обрести любовь!

Наркомания – это твой выбор и только твой!

Мы свободны думать так, как сочтём нужным, мы сами ответственны за наши мысли и поступки.

### **ОТКАЗ ДОЛЖЕН СОДЕРЖАТЬ:**

- Сообщение о своих чувствах и намерениях.
- Сообщение об уважении чувств партнера.
- Аргумент должен быть весомым (коротко, ясно, уверенно). Не давать возможности уговаривать.
- Говорить так, чтобы не вызывать агрессии.
- В отношении наркотиков подойдет ответ «Спасибо, нет!» и очень важно уйти, не задерживаясь.

### **ЧЕРТЫ ЛИЧНОСТИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ТЕБЕ СКАЗАТЬ «НЕТ»:**

1. Самоуважение.
2. Способность противостоять давлению других людей.
3. Критичность мышления.



## **ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!**

**Только, делая выбор, помни:  
- тебя любят!**

**И знают, как тебе помочь!  
Сделай шаг навстречу жизни!**

**Пока ты жив, ещё не всё потеряно!**

*«Несравненно лучше не прикасаться к грязи,  
чем очищаться от неё»*

Кировский областной наркологический диспансер помогает жителям области в решении любых наркологических проблем квалифицированно, в том числе и конфиденциально.



- Прием взрослого населения (РЕГИСТРАТУРА): **(8332) 52-66-62.**
- Приемный покой: **(8332) 36-64-60.**
- Отделение реабилитации: **(8332) 53-00-74.**
- Анонимный кабинет: **(8332) 53-46-94.**
- Помощь детям и подросткам: **(8332) 53-00-97.**
- Отделение платных медицинских услуг: **(8332) 78-34-17.**
- Телефон горячей линии: **(8332) 45-53-70.**
- e-mail: **oguz.kirov-ond@mail.ru**
- **610033, г.Киров, Студенческий проезд, 7**



Кировский  
областной  
наркологический  
диспансер



Центр  
медицинской  
профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ»

# **МИФЫ О НАРКОТИКАХ**

Мифы – это ошибочные укоренившиеся взгляды, которые способствуют употреблению и мешают выздоровлению. В мифе рассказывается выгодная часть правды, а невыгодная часть утаивается. Поэтому опровергнуть миф сложнее, чем простую ложь – нужно не разоблачать обман, а искать недостаточную часть правды и показывать, что она значимее правды открытой изначально.

### **МИФ № 1 НАРКОТИКИ ДЕЛЯТСЯ НА ЛЕГКИЕ И ТЯЖЕЛЫЕ**

О том, что наркотики некорректно делить на легкие и тяжелые – научно подтвержденный факт. Механизм развития наркотической зависимости одинаков для любых наркотиков: растет доза, формируется психологическая зависимость, которая со временем переходит в физическую, что приводит к тому, что при отказе от наркотиков у человека развивается абстинентный синдром («ломка»).



### **МИФ № 2 НАРКОМАНИЯ – ЭТО НЕ БОЛЕЗНЬ**

Важно понять, что наркомания – это болезнь, относящаяся к группе «болезней зависимости». Она включена в медицинские справочники и каталоги наряду с любыми другими заболеваниями.

Наркомания ведет к ускоренному износу организма – заболеваниям сердечно-сосудистой и нервной системы, поражению головного мозга, деструктивным изменениям личности.

### **МИФ № 3 НАРКОТИКИ ПОМОГАЮТ РЕШАТЬ ЖИЗНЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ**

Наркотик дает субъективное ощущение благополучия: все проблемы отступают на задний план, улучшается настроение. Когда же действие наркотика заканчивается, и человек вынужден вернуться к действительности, оказывается, что трудности, от которых так хотелось сбежать и избавиться, остаются и, кроме того, имеют свойство накапливаться.



### **МИФ № 4 В ЖИЗНИ ВСЕ НАДО ПОПРОБОВАТЬ, В ТОМ ЧИСЛЕ И НАРКОТИКИ**

Часто так говорят люди, заинтересованные в том, чтобы новички решились и продолжали «пробовать» наркотики всю оставшуюся недолгую жизнь. После первой пробы «за компанию» прежние жизненные интересы утратят значение. Кажется, что наркотики – это дверь, которую любопытно открыть, но она захлопывается за спиной человека, и он оказывается в маленькой камерке зависимости...



### **МИФ № 5 ЕСТЬ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ПРИНИМАЮТ НАРКОТИКИ МНОГО ЛЕТ И ПРЕКРАСНО ЖИВУТ**

«Прекрасно» в данном случае – понятие относительное.

Согласно статистике, большинство наркоманов живет в среднем 3-5 лет после первого приема наркотика, но, конечно, есть и исключения – те, кто погибает уже через полгода.

Чаще всего причиной смерти становится сам наркотик – наркоманы погибают от передозировки. В результате введения слишком большой дозы происходит отравление.

Если человек, употребляющий наркотики, бравировает своим благополучием, то напрашивается вопрос – «Если у тебя все в порядке, то зачем вообще наркотики?». Важно понять, что наркотики не сделали ни одного человека талантливее, а постепенно разрушали его мозг и нервную систему. Чтобы в полной мере развить свои способности в творческой деятельности, нужно разумно относиться к здоровью и самочувствию. Зависимый человек не способен успешно реализоваться ни в профессии, ни в творчестве.