

Памятка «НЕТ – наркотикам!»

1. ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ?

Чаще всего это происходит в компании друзей. Спровоцировать первое употребление может многое: чувство любопытства; желание не показываться остальным «белой вороной»; неумение сказать «Нет»; присутствие в жизни серьёзных проблем; «назло» кому-то или попытка повлиять на другого человека; просто плохое настроение или обыкновенная скука. По незнанию человек уверен в том, что попробовать один раз – не страшно. К сожалению, весь этот грозный наркобизнес построен на том, что первый раз никогда не бывает последним. Пробуя наркотик, переходя через психологический барьер, человек одновременно переступает через физиологические (на уровне тела) и юридические, и нравственные барьеры. Каждый впервые употребляющий уверен в том, что «со мной всё иначе, всё под контролем». Эта уверенность только от неопытности, которой затем, зачастую, пользуются другие.

2. КАКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ МОГУТ БЫТЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ?

- самое главное – невозможность в дальнейшем жить без наркотика;
- появляется зависимость на уровне биологии и психики. Большое количество биологических процессов в человеческом теле начинает происходить извращённо;
- человек не контролирует себя как раньше, это делают за него люди, которые поставляют наркотики;
- разрушается нервная система, печень, почки, изнашивается сердечная мышца, срок жизни сокращается;
- приём наркотиков инъекционно сопровождают неизлечимые болезни: СПИД, гепатиты;
- человек, употребляющий наркотики, неизбежно «влезает» в криминал;
- растут требуемое количество наркотиков и расходы на их потребление;
- исчезают друзья, остаются собратья по несчастью, которые в любой момент, за дозу могут «кинуть» или подставить тебя;
- отношения с родственниками быстро превращаются в кризис, так как наркозависимый приносит близким людям только страдания;
- жизненные перспективы: хорошая работа, учёба, карьера, собственная семья и многое другое становятся иллюзорной, недостижимой мечтой;
- дети у наркозависимых, если и рождаются, то часто с серьёзными отклонениями в здоровье, уродствами, психическими расстройствами;
- депрессия – основное состояние души; исчезает только после принятия очередной дозы наркотика;
- среди наркозависимых высок процент самоубийств. Не редки случаи, когда даже во время первой пробы, человек погибает от остановки дыхания

или остановки сердца. В других случаях может развиваться паралич, нарушается способность говорить. Есть наркотики, после даже однократного приёма которых может возникнуть психическое заболевание или психический дефект.

3. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В КОМПАНИЮ, ГДЕ УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ?

В такой компании ты неизбежно сталкиваешься с предложениями «попробовать». По-другому не бывает. Вопрос во времени, раньше или позже. Так бывает всегда. В компании опасность по отношению к наркотику притупляется. Ты всегда рискуешь. Лучший выход из этого, если тебя не очаровывают описанные выше перспективы – уйти и найти себе более подходящий круг общения. «Будь С собой, уважай Себя». Но если ты находишься в такой компании – ты на «краю пропасти».

4. НАРКОМАНОМ МОЖЕТ СТАТЬ ЛЮБОЙ ИЛИ ЭТО ЗАВИСИТ ОТ ТОГО КАКОВ ЧЕЛОВЕК?

Любой человек, допускающий наркотики в свою жизнь, рискует стать наркоманом, хотя каждый в начале пути уверен, что это может быть с любым другим, только не с ним.

5. ПОЧЕМУ ИМЕННО ПОДРОСТКИ И МОЛОДЫЕ ЛЮДИ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО СТАНОВЯТСЯ НАРКОЗАВИСИМЫМИ?

— именно в подростковом и молодом возрасте человек хочет обрести свою индивидуальность, отличаться от других, «пробовать в жизни все», освободиться от контроля и опеки взрослых, жить так, как хочется самому, устанавливать свои нормы и правила.

6. КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ ПРОБЛЕМ С НАРКОТИКАМИ?

- во-первых, сделать для себя недопустимой саму мысль о возможности когда-либо «попробовать»;
 - во-вторых, нужно научиться говорить «НЕТ!!!» и себе и другим, когда речь идёт о наркотиках;
 - в-третьих, избегать компании и места, где употребляют наркотики. Выбирать себе круг общения, в котором нет места наркотикам.
-

7. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТВОЙ ДРУГ НАЧИНАЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ?

Первый вариант – повлиять на то, что происходит самому или вместе с другими своими друзьями. Самый важный принцип - сделать так, чтобы не оттолкнуть от себя друга. Для спасения друга используй все свои знания,

информацию данной памятки и любые другие доводы, которые сочтёшь весомыми.

Второй вариант – если понимаешь, что ситуация вышла из-под контроля, поделись информацией со своими или его родителями, или теми взрослыми, кому ты доверяешь. Это смелый, но не простой поступок. Даже если тебя обвинят в «стукачестве» — на весах жизнь твоего друга. Сначала, наверное, будет честно и правильно сообщить ему о своём решении и причинах, по которым ты решился на этот Поступок. Приготовься к атаке, реакция может быть любой (обвинение, агрессия и реакция-манипуляция). Люди, принимающие наркотики, становятся патологически лживыми, изворотливыми, сыграют любую роль с правдоподобностью профессионала. Вначале оцени, способен ли ты противостоять почти профессиональному натиску в ответ. Если не уверен, поговори об этом со своими родителями. Всё равно ведь нужно что-то делать, иначе твоему другу придётся плохо.

8. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ДРУГ УЖЕ СТАЛ НАРКОМАНОМ?

Очень высока вероятность того, что ты не сможешь ничего изменить в его жизни;

— высока вероятность и того, что он втянет и тебя в потребление наркотиков;

— если ты хочешь помочь другу — изложи ему своё личное отношение к наркотикам и тому, что с ним происходит. Не спорь и не поддерживай с ним дискуссию, пытаться что-то доказать бесполезно;

— обозначь свою готовность помочь ему справиться с бедой;

— никогда не содействуй в поиске денег, чем бы он не объяснял нужду в них;

— не решай за него проблемы, возникающие из-за приёма наркотиков, помогай только тогда, когда видишь активные действия для того, чтобы изменить свою жизнь, будь твёрд и последователен. Собери для него информацию о том, какие медицинские организации в твоём населённом пункте занимаются этим вопросом. Знай, что лечение разрешено только государственным учреждениям здравоохранения. Доверяй только профессионалам от медицины.

9. ВОЗМОЖНО ЛИ ПОЛНОЕ ИЗЛЕЧЕНИЕ ОТ НАРКОМАНИИ?

Всё зависит от желания жить по-другому. Чудодейственных методов, лекарств и операций, которые могут решить проблему вместо самого человека, не существует. Но без профессиональной помощи избавиться от наркотической зависимости весьма проблематично. У любого есть шанс. Но чтобы его использовать, нужно быть готовым к длительному труду.

ВИЧ/СПИД

- **Что такое ВИЧ?**

- Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) инфицирует клетки иммунной системы, разрушая или нарушая ее функции. Инфицирование вирусом приводит к прогрессирующей деградации иммунной системы и, в результате, к "иммунодефициту". Иммунная система считается дефектной тогда, когда она больше не может выполнять свою роль в борьбе с инфекциями и болезнями. Инфекции, связанные с тяжелым иммунодефицитом, известны как "оппортунистические инфекции", так как они "пользуются возможностями" ослабленной иммунной системы.

- **Что такое СПИД?**

- Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) — это термин, применяемый к самым последним стадиям ВИЧ-инфекции. Для него характерно появление каких-либо из более чем 20 оппортунистических инфекций или связанных с ВИЧ видов рака.

- **Как передается ВИЧ?**

- ВИЧ может передаваться при незащищенном сексуальном контакте с инфицированным человеком; при переливании зараженной крови; и при совместном использовании зараженных игл, шприцев или других острых инструментов. Он может также передаваться от матери ребенку во время беременности, родов и грудного вскармливания.

- **Как быстро у ВИЧ-инфицированного человека развивается СПИД?**

- Этот период времени у разных людей варьируется в широких пределах. При отсутствии лечения у большинства ВИЧ-инфицированных людей признаки связанной с ВИЧ болезни появляются в течение 5-10 лет, а, возможно, и раньше. После приобретения ВИЧ-инфекции до диагностирования СПИДа проходит обычно 10-15 лет, а иногда и больше. Антиретровирусная терапия (АРТ) может замедлить развитие болезни путем предотвращения репликации вируса и, следовательно, уменьшения количества вирусов (известного как «вирусная нагрузка») в крови инфицированного человека.

- **Каковы преимущества теста на ВИЧ?**

- Знание своего ВИЧ-статуса дает два важных преимущества:
- Узнав о том, что вы ВИЧ-позитивны, вы можете принять необходимые меры для того, чтобы получить доступ к лечению, уходу и поддержке до того, как появятся симптомы, и, тем самым, потенциально продлить свою жизнь и предотвратить развитие осложнений на протяжении многих лет.
- Узнав о том, что вы инфицированы, вы можете принять меры предосторожности, чтобы не допустить передачи ВИЧ другим людям.

- **Имеется ли лекарство от ВИЧ?**

- Нет, лекарства от ВИЧ не существует. Но при надлежащем и непрерывном соблюдении предписаний в отношении антиретровирусной терапии прогрессирование ВИЧ в организме можно замедлить почти до полной остановки. Все больше и больше людей с ВИЧ, даже в странах с низким уровнем дохода, могут сохранять хорошее самочувствие и продуктивность на протяжении длительного времени. ВОЗ рекомендует лечение для всех людей, инфицированных ВИЧ, а также для тех, кто подвергается значительному риску.

- **Какие другие виды помощи необходимы людям с ВИЧ?**

- Помимо антиретровирусной терапии людям с ВИЧ часто необходимо консультирование и психологическая поддержка. Доступ ВИЧ-инфицированных людей к надлежащему питанию, безопасной воде и основным гигиеническим средствам может также способствовать поддержанию высокого качества жизни.