

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ТВОЙ ЛИЧНЫЙ ОТВЕТСТВЕННЫЙ ВЫБОР



Администрация го Саранск
Прокуратура Ленинского района г.Саранска

Юность - время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь. Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры. Главное - это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни.

ГОРЯЧИЕ ТЕЛЕФОННЫЕ ЛИНИИ:

- 47-77-71 дежурная часть МВД (круглосуточно)
- 47-55-05 горячая линия прокуратуры (круглосуточно)
- 47-79-94 горячая линия прокуратуры Ленинского района г. Саранск (ежедневно с 9.00 до 18.00)
- 76-33-93 кабинет анонимного лечения (ежедневно с 8.00 до 19.00)
- 47-06-05 молодежный телефон доверия (ежедневно с 18.00 до 22.00)



НЕ РАЗРУШАЙ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЬ!

Наркомания – это болезненное непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, вызывающее тяжелейшие расстройства психики, разрушение всех органов и систем человеческого организма. Преждевременная смерть — вот последствия для здоровья!!!

САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ МИФЫ О НАРКОТИКАХ

Миф 1. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться.

!!! Факт. Отказаться можно только один раз - первый. Даже однократное потребление наркотика может привести к зависимости.

Миф 2. Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия.

!!! Факт. Ощущение кайфа не всегда возникает после первой таблетки или инъекции. Напротив, зачастую первая проба сопровождается тошнотой, рвотой, головокружением и т. д. Более того, эйфория 3-4 дозы быстро исчезает и в дальнейшем наркотики принимают, чтобы снять мучительное, болезненное ощущение - ломку.

Миф 3. Наркотики бывают «лёгкими» и «тяжёлыми». Травка - «лёгкий» наркотик, не вызывающий привыкания.

!!! Факт. Все наркотики вызывают привыкание. Любой наркотик убивает, это только вопрос времени.

Миф 4. Наркоманами становятся только слабые и безвольные.

!!! Факт. Зависимость от наркотиков - это заболевание, и, как и любое заболевание, оно не имеет отношения к силе воли.

Миф 5. Лучше бросать постепенно.

!!! Факт. Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь. Запомните, можно снять физическую зависимость, ломки и прочее. Но психологическую - невозможно.

КАК СКАЗАТЬ «НЕТ!»

Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю. Спасибо, нет.

Я не хочу конфликтов с родителями, учителями. Спасибо, нет.

Если выпью (приму наркотик), то потеряю власть над собой. Спасибо, нет.

Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика). Спасибо, нет. Это не в моём стиле. Спасибо, нет.

Я за здоровый образ жизни!