

ПАМЯТКА

**НАРКОМАНИЯ ЭТО ЗЛО**



1) Слово **НАРКОМАНИЯ** происходит от греческих слов narke – «оцепенение», и mania – «безумие, влечение»

***Три разновидности последствий наркомании:***

***- биологические***

прогрессирующее падение активности, энергетического потенциала личности, угасание влечений, биологических потребностей (еда, сон и др.), снижение сопротивляемости, прогрессирующее истощение организма.

***-социально-психологические***

нравственно-этическая деградация личности, сначала снижается, а затем постепенно утрачивается ценность всех других интересов и потребностей, кроме употребления наркотиков.

***- криминальные***

наркоман, чтобы удовлетворить свое влечение, вынужден сначала пропускать, а затем совсем оставить учебу или работу, вынужден искать противозаконные пути их приобретения, чаще всего путем краж, ограблений и т.д. При отсутствии денег наркоман не останавливается ни перед какими средствами для достижения цели, в том числе и убийством. Наркомания связана и с самоубийством, где основная причина - неудовлетворенность жизнью.

***2) \*Преследуется ли употребление наркотиков законом?***

***\*Могут ли за использование наркотиков посадить в тюрьму?***

Статья 40 Федерального закона № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» гласит **«В Российской Федерации запрещается потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ».**

В уголовном кодексе РФ, кодексе об административных правонарушениях есть целый ряд статей, предусматривающих наказания за действия, связанные с наркотиками.

Следует понимать, что даже ничтожно малое количество наркотиков, которое обнаружит представитель закона, служит основанием для задержания и целой вереницы неприятностей.

### **СПИД и наркомания неотделимы друг от друга**

Рост наркомании резко обостряет проблему СПИДа. Ежедневно во всем мире 6000 человек заболевают ВИЧ-инфекцией, из них 70% приходят к этому через внутривенное введение наркотиков.

### **А ТЫ СОГЛАСЕН?**

**Наркомания - это болезнь. Наркоман может умереть от передозировки наркотика. Наркоман может умереть от СПИДа. Наркомания - это болезнь, которая излечима. У наркомана нет друзей.**

### **3) Быть здоровым и успешным МОЖНО и МОДНО**

Как быть здоровым и успешным?

Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.

Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.

Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.

В случае возникновения проблем со здоровьем не стесняйся обращаться к врачам. Своевременное лечение заболеваний поможет поддерживать твоё тело здоровым.

Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).

Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.

Тренируй естественные защитные силы организма.

Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.

### **Не разрушай своё здоровье и жизнь!**

Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.

4) **Помни:** - неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.

Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.

Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.

Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь на срок до 10 лет.

Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).