

ФАКТЫ О НАРКОТИКАХ И АЛКОГОЛЕ

Чтобы принять
верное решение,
нужно сложить
все факты, как пазл,
в единую картину

www.drugfree.ru



Вступление

Большая часть информации, которую человек получает о наркотиках, – неправда. Она поступает от продавцов наркотиков и от тех, кто употребляет их сам. Вокруг этой темы образовалось огромное количество мифов, которые сбивают с толку и толкают молодых людей на отчаянный шаг.

Продавцы наркотиков, прошедшие исправительные программы, признавались, что сказали бы покупателю что угодно, лишь бы поскорее продать свой товар.

Люди, которые употребляют наркотики, часто думают, что это безвред-



но. Однажды они поймут, как сильно ошибались, но будет уже слишком поздно. Чтобы убрать любое «может быть» и соблазн попробовать, необходимо знать, как воздействуют наркотики на человека.

1 факт

Любой наркотик – яд

Все наркотики по своей природе являются ядами. Их воздействие на человека напрямую зависит от принятого количества. Микродозы заставляют организм активизироваться, чтобы быстро выгнать яд. Дозы



немного больше – затормаживают все процессы, чтобы организм смог вывести яд с минимальным ущербом. А чрезмерные дозы – убивают.

Это касается ЛЮБОГО наркотика. Возьмем, к примеру, кофеин. Две или три чашки кофе заставляют человека взбодриться. Десять чашек, вполне возможно, заставят его уснуть. Сто чашек кофе могут убить его.

2 факт

Все наркотики воздействуют на разумность



и безответственным. Он может держаться ложных убеждений. Он может стать одеревенелым, бесчувственным и неспособным что-либо делать. Такому человеку явно нельзя доверять. Он будет терпеть неудачи в жизни. . Наркотики ведут к неудачам, не начинай!

Когда человек о чем-то думает, он получает картинку этого в своем разуме. Эти «мысленные картинки» очень легко увидеть самому. Если вы закроете глаза на несколько секунд и подумаете о кошке, то вы получите картинку кошки. Разум запи-



сывает эти картинки и использует их для решения жизненных задач.

Обычно, когда человек что-то вспоминает, разум работает очень быстро и информация из памяти поступает очень быстро. Но наркотики затуманивают память. Человек, употребляющий наркотики, может стать глупым, забывчивым



3 факт

Люди принимают наркотики, чтобы избавиться от неприятных ощущений

Некоторые люди, оказавшись в трудной ситуации (боль, скука, тоска) видят в наркотиках решение. Это опасное заблуждение. Наркотики не решают проблемы, а порождают новые. Разрушают здоровье, личность, толкают на преступления.



Возможно, у него что-то болело.

Возможно, он не мог уснуть.



Возможно, ему хотелось больше радости.

Или ему просто было скучно.



Возможно, она пыталась успокоиться.



Наркотики – это катастрофа. Единственный верный путь – решать жизненные трудности, обратиться за профессиональной помощью, а не прибегать к запрещённым веществам.

4

факт

Когда действие наркотика закончится, человек захочет еще

Когда действие любого наркотика проходит, боль или другое неприятное ощущение возвращается с ещё большей силой. Предположим, у человека есть проблема, которую, как



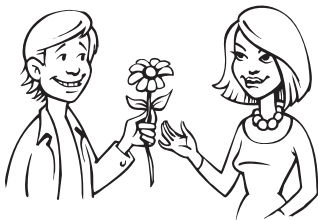
он думает, решит с помощью наркотиков: скажем, он слишком нервничает, чтобы заговорить с кем-нибудь на вечеринке.

Он может принять наркотик, чтобы «расслабиться».

Когда действие наркотика пройдет, этот страх станет еще сильнее, чем раньше. И ему захочется ЕЩЕ БОЛЬШЕ наркотика, чтобы успокоиться.



Проблема в общении с людьми не исчезнет до тех пор, пока он не преодолеет свою застенчивость и не СМОЖЕТ общаться с людьми без помощи каких-то веществ.

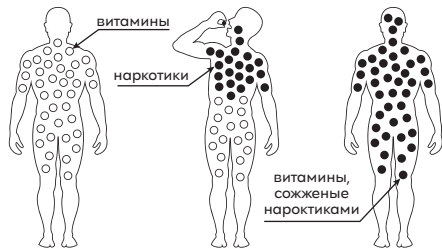


5 факт

Алкоголь – самый распространенный наркотик

Алкоголь – тоже наркотик. Как и другие наркотики, он отравляет ваше тело. Алкоголь сжигает витамины в организме, и после выпивки вы почувствуете себя уставшим или больным. Это и есть причина похмелья.

Организму требуются витамины, чтобы жить. Если вы едите нездоровую пищу, вы можете недополучать необходимые витамины. Это может вызывать усталость и болезни.



Каждый раз, когда человек принимает наркотики, они сжигают некоторую часть витаминов в теле. Позже он почувствует себя плохо или заболеет. А что если он будет продолжать принимать наркотики или алкоголь, чтобы почувствовать себя лучше? Каждый раз они будут сжигать все больше витаминов, и ему станет не лучше, а хуже.

6 факт

Марихуана повреждает легкие, нервы и мозг

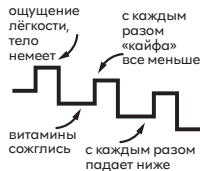
В дыме марихуаны содержится около 400 веществ, 60 из которых увеличивают риск заболевания раком. При этом они остаются в организме на годы. Марихуана содержит нейротоксин – яд, действующий на мозг и нервные окончания. При употреблении марихуаны: 1) происходит очень быстрое сжигание витаминов и минеральных веществ; 2) нервы в организме немеют.



С каждым разом «кайф» от наркотика меньше, чем раньше, и каждый раз, когда действие заканчивается, человек чувствует себя ещё немного хуже.

В конце концов курильщик марихуаны не просто хочет наркотика – ему **НУЖЕН** наркотик, чтобы заглушить нежелательные ощущения в теле, вызванные его употреблением.

Тело не успевает восполнить запас витаминов в том количестве, в котором они уничтожаются наркотиком.

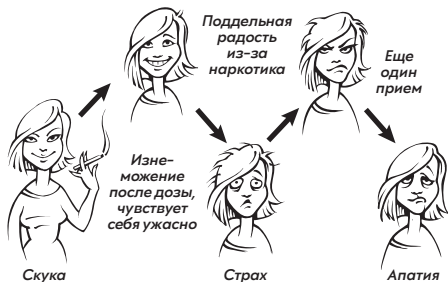


7 факт

Наркотики мешают творчеству

Наркотики мешают творчеству тем, что сначала могут давать ощущение

Пример:



«вдохновения», а затем снижают качество мышления и работоспособность.

Ухудшается внимание, память, способность планировать. Меняется эмоциональное состояние: растёт тревожность, раздражительность, перепады настроения, из-за чего становится труднее созидать.

Формируется зависимость: время и энергия уходят на поиск вещества, восстановление после употребления, а не на практику и развитие навыков. Со временем усиливаются апатия и начинается «творческий застой». Страдают творческое мышление и дисциплина – а это ключевые опоры для регулярного творчества.

8 факт

Наркотики притупляют все ваши чувства

Наркотики грубо вмешиваются в работу нервной системы, притупляя естественные чувства. Опасно верить, что они помогают справиться со скукой или болью. В отличие от медицины, их незаконное потребление не решает проблем, а блокирует способность чувствовать. Мир сереет, человек становится апатичным. Вещества лишают интереса к близким и будущему, замедляют мысли и

реакции, что кратно повышает риск несчастных случаев.

Потребитель часто не замечает собственной деградации. Цена временного забытья слишком высока – это потеря контроля над судьбой и разрушение личности. Вместо борьбы с причинами стресса человек лишает себя энергии, превращаясь в заторможенную тень самого себя. Полноценная жизнь и успех в любом деле возможны только при сохранении ясного ума и воли. Выбор наркотиков – это всегда утрата себя.



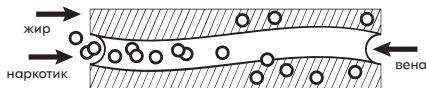


факт

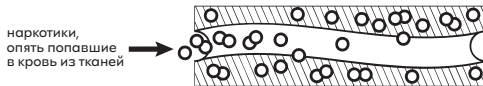
Наркотики остаются в орга- низме годами после их употребления

Большинство наркотиков откладываются в жирах организма и могут оставаться там годами. Вот как это происходит.

Наркотики легко смешиваются с жирами организма. На картинке видно, что жиры располагаются близко к сосудам, и, когда наркотики проходят по ним, жир притягивает их как магнит.



И здесь есть проблема. При физической нагрузке (работа, упражнения или долгая прогулка) жиры сжигаются и крошечное количество наркотика попадает обратно в кровь, как будто человек опять «принял» чуть-чуть наркотика.



Что происходит, когда пробуешь крупинку сахара? Хочется БОЛЬШЕ. А что происходит, если человек опять получает чуть-чуть того же наркотика? Он хочет БОЛЬШЕ. Таким образом, человек может хотеть наркотиков даже годы спустя после прекращения их приема.



10 факт

Прием наркотиков нельзя контролировать

Знакомство с мнимым удовольствием от наркотиков запускает в психике необратимые изменения. То, что начинается как редкий эпизод, стремительно перерастает в жесткую систему. Употребление «по праздникам» сменяется ежедневным, а затем по несколько



раз в сутки. Организм и воля оказываются в ловушке зависимости.

Все краски человеческой жизни — искренняя любовь, радость общения, творчество и гордость за достижения — постепенно обесцвечиваются. Жизнь превращается в серую пустоту, в центре которой остается лишь одна навязчивая цель: добыть и принять новую порцию вещества. Наркотик не приносит в мир новых красок — он безжалостно крадет существующие, замещая радость жизни тусклым существованием ради выживания. Все прекрасное становится неважным, оставляя человека наедине с его разрушительной зависимостью.

11 факт

Наркотики и гепатит С

Помимо того, что наркотическая зависимость сама по себе считается, по мнению врачей, неизлечимым заболеванием, человек, употребляющий наркотики, также попадает в группу риска заражения таким заболеванием, как гепатит С.



Гепатит С сами наркозависимые называют «ласковым убийцей». Эта болезнь поражает печень. Само заболевание может долгое время никак себя не проявлять. Но в какой-то момент состояние печени резко ухудшается, она воспаляется,

перестает нормально функционировать. Затем заболевание переходит в стадию цирроза – это безвозвратное повреждение печени, которое не лечится. С таким заболеванием человек живет очень недолго.

12

факт

Наркотики и ВИЧ

Вместе с наркотиками рука об руку идет такая болезнь, как ВИЧ-инфекция. Основная группа риска, у которой есть все шансы заболеть этой болезнью, – наркозависимые. Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) может передаваться через повторно использованные шприцы, через кровь. Само заболевание может быть диагностировано только спустя несколько месяцев после инфицирования. За это время наркозависимый может успеть заразить ещё много людей. ВИЧ поражает иммунную систему



человека. Что без должного лечения переходит в стадию СПИД. Из-за этого организм перестает бороться с остальными инфекциями. В итоге больной может умереть от простого гриппа, который без особых проблем можно было бы вылечить.

Полная деградация от наркотиков

У человека, начавшего употреблять наркотики, снижаются интеллект, творческое мышление, сила и выносливость. Он перестает нормально учиться и работать. Чтобы добыть деньги, может пойти на кражи или согласиться на роль «закладчика». Оба пути ведут к суду и тюрьме. Объявления о «легких больших деньгах» рассылают тысячам людей ежедневно: это не шанс, а страшная ловушка. Важно спросить себя: куда делись те, кто «работал» до вас? Их быстро за-

держивают, и свобода заканчивается. Дальше суд, исправительные места и на всегда испорченная жизнь.

Материал подготовлен в целях правового просвещения и профилактики преступности.

Любое участие в незаконном обороте наркотиков является преступлением и ведет к уголовной ответственности.



14

факт

Статья 228

Уголовного кодекса РФ

В Уголовном кодексе РФ есть статья 228, которая предусматривает ответственность за незаконное приобретение, хранение и распространение наркотических веществ. Покупка и хранение даже небольшого количества может повлечь за собой реальное лишение свободы.

Любая передача наркотиков другому человеку – например, за деньги, в качестве благодарности, возврата долга или просто «угощения» либо при разделе совместно купленного

товара – квалифицируется как сбыт наркотического средства. Все это влечет серьезные последствия и гарантированное лишение свободы на срок от 5 лет.

Статья 228 УК РФ позволяет привлекать к ответственности даже тех, кто хотел употребить наркотик и перечислил для этого деньги своему товарищу, который самостоятельно покупал наркотик и хранил его у себя.

Человек, осужденный по статье 228 будет отбывать наказание в местах лишения свободы достаточно длительное время назначенное судом.



Как быть если вам предлагают наркотики

Будьте уверены: те, кто предлагает вам наркотики, не друзья вам. Даже если вы знакомы с первого класса, вместе играли в прятки или занимались спортом, не верьте им – это враги. У таких людей лишь одна цель – сделать вас слабым. Если вы оказались в подобной ситуации, не спорьте и не пытайтесь ничего доказать. Вами будут манипулировать, играя на чувствах или слабостях: на-

зывать трусом или говорить, что вы «не друг». Возможно, вам солгут, что наркотик сделает из вас суперчеловека. Не поддавайтесь на уговоры. Просто спокойно скажите: «МНЕ ЭТО НЕИНТЕРЕСНО!» – и уходите как можно быстрее. Помните: в этот момент могут подойти сотрудники полиции, так как за распространителями часто ведется наблюдение. Не становитесь фигурантом уголовного дела из-за чужих манипуляций.

Живите трезво и счастливо

Если вы дочитали до этой страницы, значит мы не зря старались. И смогли донести до вас информацию, которая будет вам полезна и побудит задуматься над этим вопросом: «Стоит ли?».

Мы вам ответственно можем сказать, что лучший выбор – это жить честно и трезво.

Ходите в спортзал или в бассейн. Будьте сильными и активными. Развивайтесь, читайте литературу, обучайтесь. Поставьте себе огромную цель и идите к ней, несмотря ни на какие преграды и трудности. Двигаясь

шаг за шагом к этой цели, преодолевая барьеры, вы будете становиться более сильным, образованным и уверенным в себе. Каждый преодоленный барьер на пути к цели – это ваша победа в игре под названием жизнь. Единственный путь к счастливой жизни – это преодолевать трудности и побеждать.

Вспомните, как вы победили в соревновании или самостоятельно решили какую-то проблему. Вспомните, каким счастливым и уверенным в себе вы были. Так и продолжайте идти по жизни победителем. Никакой наркотик или алкоголь никогда не даст вам такого удовольствия, как достигнутая цель.

Используемые материалы

1. **И. В. Стрельчук**, доктор медицинских наук. Клиника и лечение наркомании [текст]. МЕДГИЗ, 1949 г. – 215 с.
2. **Дж. Меркола**. Клетка «на диете». Научное открытие о влиянии жиров на мышление, физическую активность и обмен веществ [текст]. «Э»; Москва; 2018 г. – 188 с.
3. **Э. Джексон, Р. Шумейкер, Н. Паризан и Л. Кассис**. Жировая ткань как место накопления токсинов [текст]. Университет Кентукки, кафедра фармакологии и диетологии, 2018 г. – 82 с.

4. **В. Н. Холдин**, внештатный специалист Минздрава МО. Как алкоголь вымывает витамины из организма [электронный ресурс].
<https://mz.mosreg.ru/sobytiya/novosti-ministerstva/narkolog-rasskazal-kak-alkogol-vymyvaet-iz-organizma-vitaminy>
5. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 №63-ФЗ (ред. от 28.12.2024) (с изм. и доп., вступ. в силу с 08.01.2025)
6. Медицинская энциклопедия, раздел «Инфекционные болезни» [электронный ресурс].
<https://medportal.ru/enc/infection>

ДОРОГОЙ ДРУГ! ПРОЧИТАЙ И ПЕРЕДАЙ НУЖДАЮЩИМСЯ!

Цель благотворительного фонда
«Защити детей от наркотиков» —
это здоровая Россия, свободная от наркотиков.

Что мы делаем:

- организуем антинаркотические беседы в школах и других учреждениях;
- распространяем антинаркотические брошюры;
- организуем антинаркотические мероприятия.



Внести пожертвование

Откройте приложение
мобильного банка
и выберите
«сканировать QR-код»



Сайт: <https://drugfree.ru>
<https://vk.com/drugfreee>

Telegram @Bf2275020

Телефон: 8 (495) 227 50 20

WhatsApp 8 (985) 227 50 20

Email: 2275020@bk.ru