

Мы не собираемся никого пугать, а чисто для информации вчитайтесь в следующие факты:

1. Средняя продолжительность жизни наркомана – 21 год.
2. 50% наркоманов погибают спустя полгода после регулярного приема зелья.
3. 13% как пещерные люди, доживают до 30 лет, и лишь 1% - до 40 лет.
4. Каждый наркоман за год втягивает в эту пропасть в среднем 15 человек.
5. Дети, рождённые от наркоманов, умирают очень быстро, доживая максимум до 4-х месяцев.

Жесткая и страшная статистика.

Но это правда о наркомании – опаснейшем заболевании, при котором грубо поражаются внутренние органы, возникают неврологические и психические расстройства.



Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 городского округа города Райчихинска Амурской области.



Памятка антинаркотической направленности и пропаганде здорового образа жизни

МОАУ СОШ №1

**Галыгин Семён
9 «Б» класс**

г. Райчихинск

**Распространение наркомании в России происходит угрожающими темпами.
Наркотик бьёт без промаха.**

Вещества

Кокаин, амфетамин, метамфетамин, мефедрон, экстази, альфа-ПВП, МДПВ и др.

Эффект

Повышают уровень нейромедиаторов (дофамин, серотонин, норадреналин) в организме, за счёт чего вызывают психическое и двигательное возбуждение. Некоторые вещества также оказывают эйфорическое действие и повышают коммуникабельность.



То, о чём тебе не расскажет наркоторговец, или правда о наркотике: наркотики это ловушка.

Стоит попасть в неё – завязнешь, как в трясине, и обратной ход очень труден.

Наркотики – это самообман.

Наркотики никогда не решат ни одной твоей проблемы: любви, творчества, работы, душевной тревоги. Ты уйдёшь в «себя», а проблемы останутся неразрешимыми. Правда, со временем проблемы исчезнут, но ... вместе с тобой!

Наркотики – это медленное самоубийство.

Старых наркоманов не бывает. Смерть наркомана уродлива и мучительна.

Наркотики – это тюрьма.

Наркоман готов на все ради «дозы», в том числе и на преступление. Многие занимаются торговлей, распространением наркотиков это суровая статья Уголовного кодекса и неминуемое наказание.

Наркотики – это тяжелые болезни: СПИД и все виды гепатитов, это гипертония, инфаркт, неустойчивое поведение, смятение и депрессия, зрительные, слуховые и осязательные галлюцинации, склонность к суициду.

Наркотики – это отказ от любви.

Любовь-это главное счастье в юности. Наркоману не нужна семья, он не может иметь здоровых полноценных детей.

Наркотики – это предательство.

Наркоман способен предать всех и все за «дозу»: друзей, родителей, любимого человека. Предательство - самое позорное дело для человека. Не стоит считать: «Я сильный и честный, я не предам...» Наркотик окажется сильнее.

Наркотики – это потеря всего!



«Счастье», полученное при употреблении наркотиков кратковременно и иллюзорно.

Испытать счастье можно

- регулярно занимаясь спортом;
- позитивно глядя на мир;
- получая положительные эмоции от посещения театра, прослушивания записей любимого исполнителя, отдыха на природе; общаясь с любимыми людьми и питомцами;
- загорая на пляже или в солярии;
- занимаясь любимым занятием: рисованием, музицированием, рукоделием; делая что-то для других, даря людям радость;



Концентрацию эндорфина можно увеличить при употреблении некоторых продуктов:

- **авокадо** Даже половинка плода способна повысить настроение; банан. Один плод содержит количество триптофана, надолго обеспечивающее приподнятое настроение;
- **паприка** Ее активные вещества усиливают деятельность мозга, он быстрее восстанавливает свою работу и справляется со стрессом;
- **перец чили** Небольшая частица чили улучшает самочувствие, облегчает боль. Горчица. Масло, входящее в ее состав, способствует приливу сил и бодрости;
- **свекла**, в состав которой входит много полезных веществ, в том числе, фолиевая кислота, разрушающая гомоцистеин – вещество, вызывающее чувство подавленности, депрессии;
- **темный шоколад** надолго создает ощущение счастья; клубника способствует выработке эндорфинов, а также обогащает организм важными элементами – магнием, железом, фолиевой кислотой, витаминами Е и С;
- **мороженое**, приготовленное из натуральных сливок и содержащее сахар, а иногда и шоколад, ваниль и другие ароматизаторы, способствует успокоению, расслаблению и гармонизации личности.

