

Памятка для подростков о вреде употребления «Спайса»

Вред курительных смесей

Вред спайсов, по оценкам наркологов, в разы превышает вред от курения марихуаны.

Курение спайсов наносит вред не только организму человека, но и его **психике**.

Зависимый от курительных смесей человек склонен к депрессии, нервозности, частым сменам настроения.

Изменение психического состояния: осложнения в виде психозов с двигательным возбуждением, галлюцинациями и опасными действиями нередко приводят к трагическим последствиям.

Курение спайса не оставляет в теле человека практически **ни одного органа**, который бы оказался незатронутым действием химических и опасных растительных веществ. В первую очередь страдают печень, почки, головной мозг. спайс оказывает на организм **губительное воздействие**: повышается артериальное давление, ухудшается память, внимание и умственные способности в целом. Часто бывает, когда появлялась необоснованная паника после курения спайса. Эффект от этой курительной смеси во многом схож с эффектом от тяжелых наркотиков. Спайс может вызвать **привыкание**, сопровождаемое, так называемой, «ломкой». Говоря о безвредности спайса, люди занимаются **самообманом**. Для молодых людей курение спайса – это также один из самых кратчайших путей **к бесплодию**.

Курение смеси спайс оказывает большой вред на организм человека, особенно на организм несовершеннолетнего, вызывая глубокую **необратимую шизофрению**.



Умей сказать НЕТ!



Твой выбор сейчас определяет, как сложится вся твоя жизнь! Умей сказать «Нет!». Некоторые варианты отказа:

1. Назови причину.

Скажи тем, кто тебе предлагает, почему НЕ ХОЧЕШЬ принимать наркотик: «Я знаю, что это опасно для меня», «Я уже пробовал, и это мне не понравилось».

2. Будь готов к различным видам давления.

Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. БУДЬ ГОТОВ УЙТИ или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.

3. Сделай это просто для себя.

Ты НЕ ДОЛЖЕН ОБЪЯСНЯТЬ всем свои причины. Просто скажи «Нет».

4. Имей какое-нибудь дело.

Если ТЫ ЗАНЯТ, это уже будет причиной отказа от наркотиков. Даже если ты скажешь, что просто хочешь пойти поесть, то это уже возможность избежать ситуации, когда ты находишься «под нажимом».

5. Избегай ситуации.

Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах они собираются. Старайся БЫТЬ ПОДАЛЬШЕ от этих мест, от этих людей. «Да все это делают!» - эта фраза является прямым давлением на тебя.

Твои НАСТОЯЩИЕ ДРУЗЬЯ не будут уговаривать тебя принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать это сами.