

**Употребление наркотиков — это серьезная проблема, которая может иметь долгосрочные и необратимые последствия.**

**Если у вас или у кого-то из ваших близких есть проблемы с наркотиками, важно обратиться за помощью к специалистам.**

**Позвони на телефон горячей линии**

**8 800 700 5050**

**и тебе помогут ведущие специалисты в области зависимости.**

**Помни, что ты не один.  
Ты не один в этой борьбе.  
Есть много людей, которые готовы помочь и поддержать тебя на пути к выздоровлению.**



**Наркотики — это вещества, влияющие на центральную нервную систему, изменяющие восприятие, настроение и сознание.**

**Опасности употребления наркотиков**

**Зависимость.**

**Наркотики могут вызывать как физическую, так и психологическую зависимость.**

**Здоровье.**

**Употребление может привести к серьёзным заболеваниям, таким как болезни сердца, лёгкие, психические расстройства.**

**Правовые последствия.**

**Наличие наркотиков может привести к уголовной ответственности.**



**ПАМЯТКА**

**СКАЖИ**

**НЕТ**

**НАРКОТИКАМ**



## Последствия употребления наркотиков:

### Физические последствия.

Нарушение работы внутренних органов.

Проблемы с дыхательной системой.

Иммунодефицит.

Передозировка.

### Психические последствия.

Психические расстройства.

Нарушение когнитивных функций.

Зависимость.

### Социальные последствия.

Проблемы в семье и отношениях.

Правовые проблемы.

### Медицинские последствия.

Инфекционные заболевания.

Проблемы с зубами и кожей.

### Последствия для общества.

Увеличение преступности.

Социальные издержки.

## Проблемы со здоровьем:

Проблемы с дыхательной системой.

Хронический бронхит.

Эмфизема.

Рак легких.

Проблемы с сердечно-сосудистой системой.

Повышенное артериальное давление.

Инсульт.

Сердечная недостаточность.

Проблемы с пищеварительной системой.

Гастрит и язва желудка.

Панкреатит.

Проблемы с печенью.

Проблемы с нервной системой.

Психозы.

Депрессия и тревожность.

Эпилепсия.

Проблемы с иммунной системой.

Ослабление иммунитета.

ВИЧ и гепатит.

Проблемы с репродуктивной системой.

Бесплодие.

Проблемы с беременностью.

Проблемы с памятью и когнитивными функциями.

Нарушение памяти.

Снижение концентрации.

## Что же делать, если ты уже начал употреблять наркотики ?

### Признай проблему.

Признай, что у тебя есть проблема с употреблением наркотиков. Это первый и важный шаг к выздоровлению.

### Обратись за помощью.

К специалистам: обратись к врачу, психологу или наркологу. Они могут предложить лечение и поддержку. К близким: поговори с родителями, друзьями или другими близкими людьми.

### Избегай триггеров.

Избегай мест и людей, которые могут спровоцировать употребление наркотиков. Это может быть сложно, но важно для выздоровления.

### Займись чем-то полезным.

Найди хобби или занятие, которое будет занимать твоё время и мысли. Это может быть спорт, творчество, волонтерство или учеба.

### Не сдавайся.

Реабилитация может быть долгим и трудным процессом, но не сдавайся. Каждый шаг вперед — это победа.