

Как меняется твое «Я»?

Под воздействием наркотиков меняется абсолютно всё: твоё тело, внешность, эмоции, мышление и даже то, как тебя воспринимают окружающие. Ты постепенно перестаёшь быть собой.



ТВОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

Наркотики наносят сокрушительный удар по организму, который в юном возрасте еще только формируется и растет. Когда внутренние органы – сердце, легкие и печень, пищеварительная система – подвергаются постоянному воздействию токсинов, они начинают работать на износ, что лишает тебя сил и выносливости для активной жизни.



ТВОЯ ВНЕШНОСТЬ

Вместо здорового и энергичного вида ты получаешь тусклую кожу с высыпаниями, ломкие волосы и разрушенные зубы. Резкая потеря веса и нездоровая бледность стирают твою природную привлекательность и индивидуальность.



УГРОЗА ЗАРАЖЕНИЯ

Даже одна попытка может привести к заражению неизлечимыми болезнями, например, ВИЧ или гепатитами В и С, а также к возникновению сепсиса из-за использования нестерильных инструментов.



ПОТЕРЯ КОНТРОЛЯ

Организм перестает вырабатывать гормоны радости самостоятельно, и мир без допинга кажется серым и бессмысленным. То, что начиналось как «разовый эксперимент», быстро становится принуждением.



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕЛИ

Ты становишься агрессивным, раздражительным или, наоборот, апатичным. Друзья и близкие перестают узнавать в тебе прежнего человека. Наркотик заменяет твои интересы одной целью – поиском новой порции.

Как наркозависимая компания оказывает на тебя влияние?

Манипуляция

- в «плохих компаниях» часто берут «на слабо» или обвиняют в трусости. Помни: настоящий друг никогда не заставит тебя рисковать жизнью и будущим.

Изоляция

- постепенно старые друзья, которые не принимают наркотики, уходят на второй план. Ты остаешься в кругу тех, кому ты интересен только как «партнер по употреблению». В таких союзах нет преданности — только общая зависимость.

Социальное клеймо

- один необдуманный шаг может закрыть двери в престижные вузы или на работу мечты. Проблемы с законом и репутацией могут лечь не только на тебя, но и на твою семью.

«Мы становимся похожими на тех людей, с которыми общаемся. Выбирайте свое окружение – какими мы не были бы уникальными, оно все равно влияет на нас.»

Роберт де Ниро

Что делать, если ты попал в «не ту» компанию?

✓ Оценивай риски: если общение строится вокруг нарушения правил или употребления веществ — это не компания, это угроза.

✓ Умей говорить «Нет»: этот навык — признак сильного характера, а не слабость. Ты не обязан оправдываться. Простого «Мне это не интересно» или «У меня другие планы» достаточно.

✓ Дистанцируйся: если чувствуешь давление — уходи. Смени номер телефона, поменяй пешие маршруты, удали контакты в соцсетях, найди новые увлечения (спорт, творчество, волонтерство), где люди ценят тебя за твои достижения, а не за послушание.

✓ Проси помощи: честный разговор с родителями и близкими поможет создать защитный барьер от негативного влияния. Не бойся говорить о своей проблеме с другими. В одиночку тяжелее справляться с трудностями.

Куда обратиться за помощью?

Единый федеральный телефон доверия для детей, подростков и родителей:
8-800-2000-122
Короткий номер 124
(только с мобильных)

Горячая линия по вопросам наркомании:
8-800-700-50-50

Если ты понимаешь, что ситуация выходит из-под контроля, или тебе просто нужен совет специалиста, не бойся просить о помощи. Это анонимно и безопасно.

ГБУ «Областной Центр «Семья»
Тверь, пр-т Чайковского, 26.
Часы работы:
Пн-Пт с 9.00 до 18.00 семье и детям»
Тел.: 35-33-22, 45-37-11
E-mail: semiacenter@mail.ru



Государственное
бюджетное учреждение
«Тверской областной
Центр социальной помощи
семье и детям»



**Не просто вред здоровью:
как наркотики меняют тебя
и твоё место среди людей**

(информация для несовершеннолетних)