

Как ты можешь себе помочь?

- ▶ Наркоманы часто переходят на «более легкий» вид наркотика: с героина на «травку», с амфетамина на алкоголь. Не обманывай себя.
- ▶ Единственный способ не вернуться опять к наркотикам – удержаться от первой дозы.
- ▶ Говори о своей проблеме и ищи помощь.
- ▶ Посещай бесплатные группы поддержки АН (анонимные наркоманы). Информацию о месте и времени встреч групп можно получить по телефону 28292992 или в интернете www.nalv.lv.
- ▶ Ты не стал наркоманом за один день – наберись терпения, возможно, тебе надо пройти курс реабилитации.



LATVIJAS REPUBLIKAS
VESELĪBAS MINISTRIJA

DIA+LOGS

ATBALSTA CENTRS VISIEM, KURUS SKAR HIV/AIDS

Так же Ты можешь прийти в дневной центр «DIA+LOGS»
и анонимно получить индивидуальную консультацию.

Наши услуги бесплатны.

Адрес: ул. Дзирнаву 135
www.diacentrs.lv

ЧТО ЗНАЧИТ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ?



КАК ЭТО ВЛИЯЕТ НА ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ?

КАК ЭТО ВЛИЯЕТ НА ТВОИХ ДРУЗЕЙ И СЕМЬЮ?

КАК ТЫ МОЖЕШЬ СЕБЕ ПОМОЧЬ?

Что значит употреблять наркотики?

Привет тебе читатель. Этот буклет написал наркоман, прекративший употребление восемь лет назад, для того, что бы Ты подумал еще раз, что Ты делаешь сейчас и как ты можешь себе помочь.

- ▶ Наркотик, это любое вещество, которое принимает человек, изменяющее его мышление, чувства и поведение.
- ▶ Употреблять наркотики, это значит болеть. Болеть психологической и иногда физической зависимостью.
- ▶ Вся Твоя жизнь и все Твои мысли, так или иначе, сконцентрированы на наркотиках: как их достать, как использовать и как найти пути и способы достать еще. Ты живешь, чтобы употреблять и употребляешь, чтобы жить.
- ▶ Ты не можешь жить и радоваться жизни, как другие люди. Тебе хочется чего-то другого, и ты думаешь, что нашел это в наркотиках.
- ▶ Каждый раз готовя, покупая и употребляя наркотики, Ты нарушаешь закон.
- ▶ Ты причиняешь людям много зла, но больше всего Ты вредишь себе.
- ▶ Если Ты не перестаешь употреблять – конец всегда один и тот же: тюрьма, больница или смерть.

Как это влияет на твое здоровье?

«Ломка» – проявления зависят от наркотика, который Ты употребляешь и от длительности употребления. Это может быть: озноб, насморк, потливость, понос, бессонница, мышечные боли, раздражительность, пониженное настроение. Или слабость, разбитость, сонливость, отсутствие желаний что-либо делать. Иногда «ломка» бывает слабой и её списывают на усталость, простуду и «плохой день». Именно поэтому многие наркоманы опиаты считают наркотиком, а «травку» нет.

- ▶ **Передозировка** – одна из самых частых причин смерти наркоманов. Если повезет и Тебя откачают, Ты на всю жизнь можешь остаться пациентом психиатра из-за тяжёлых повреждений головного мозга.
- ▶ **Токсическое повреждение органов и систем организма** – многие виды наркотиков приводят к тяжёлым поражениям печени, почек, сердца и т. д.
- ▶ **ВИЧ-инфекция, вирусный гепатит** – распространение среди инъекционных наркоманов ВИЧ-инфекции, гепатитов В и С носит характер эпидемии.
- ▶ **Туберкулёз и** заболевания, передающиеся половым путём – это происходит из-за низкого иммунитета, и неблагоприятного социального окружения.

Этот список можно продолжать до бесконечности: деградация личности, снижение интеллекта, психозы, сердечно-сосудистые нарушения (вплоть до смертельных исходов), импотенция и т. д. Запомни главное: «Золотой век» наркомана – один год. Больных в возрасте 40 и старше – единицы.

Как это влияет на твоих друзей и семью?

- ▶ Зависимость изолирует Тебя от людей и от окружающего мира. Ты занят только тем, как добыть, употребить и найти пути, чтобы достать еще. Употребление наркотиков для Тебя важнее благополучия твоей семьи, жены или мужа, детей. Тебе надо доставать наркотики любой ценой.
- ▶ Рано или поздно, когда возникают проблемы, Ты обращаешься к близким людям. Они Тебе веряти помогают. А после Твоего, очередного, срыва они винят себя, мучительно ища ответ на вопрос – где моя ошибка? Они становятся созависимыми.
- ▶ Многие знают, что наркомания затрагивает родных и близких. Но редко кто понимает насколько тяжело их состояние. Близким людям Ты приносишь особое страдание – безнадежность.

