



# Здоровый образ жизни против наркотиков



Что такое  
наркомания?



Смешарики

студия анимации  
ПЕТЕРБУРГ



**Наркомания** – это страшное заболевание, при котором страдает сам зависимый, его семья, разрушаются отношения, личность, даже память о человеке. Это заболевание, которое кажется неизлечимым, что его невозможно преодолеть, с таких низов не поднимаются. Тем не менее, возможны длительные, пожизненные ремиссии с восстановлением всех сфер жизнедеятельности.



**Наркомания**  
– это рабство.



Смешарики

студия анимации  
ПЕТЕРБУРГ



А почему человек  
начинает  
принимать  
наркотические  
средства?



Среди причин возникновения и развития наркомании чаще всего называют особенности характера, психические и физические расстройства, влияние различных социальных факторов. Нередки также случаи возникновения наркомании среди больных, вынужденных длительное время принимать наркотические вещества в медицинских целях. А есть такие, кто просто за компанию. Но итог у всех один наркотическая зависимость.





Чем опасна  
наркотическая  
зависимость?



смешарики

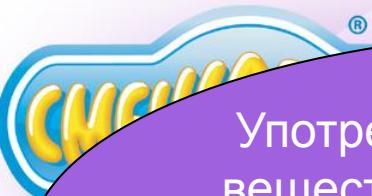
Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость. От ощущений возникающих при зависимости избавляет возобновление приёма наркотиков. И так по кругу, пока выдерживает организм.



А как влияет на здоровье  
применение  
наркотических средств?



смешарики



Употребление наркосодержащих веществ вызывает кроме сужения круга интересов, астении, раздражительности, злобности, общее истощение организма.





Но а если у меня  
все хорошо, тогда я  
и не буду  
употреблять  
наркотические  
вещества?

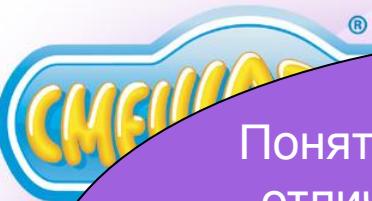


Не обязательно. Есть такие люди, которым выгодно что бы люди употребляли наркотические вещества. Это наркодилеры. Ведь наркотический бизнес это большие деньги. Такие люди будут предлагать вам попробовать наркотик, а попробовав его один раз, вы и сами не заметите, как станете физически зависимыми. И в следующий раз сами попросите у торговца наркотик.





А как понять, что вам  
предлагают наркотик?



Понять это сложно. Такие люди не отличаются от обычных людей.

По внешнему виду их трудно отличить. Поэтому, вам, нужно избегать подозрительных мест и не брать даже конфеты у незнакомых людей.





А конфеты  
здесь  
причем?



смешарики

**СИЧУМ**®

Наркотические вещества часто маскируют под обычные предметы, что бы человек не догадался, что он попробовал. Так попробовав несколько раз такие конфетки вы и сами попросите еще. Так человек становится зависимым.





Так как же  
быть?



смешарики



Нужно вести здоровый и  
здравый образ жизни,  
тогда подобные  
проблемы вас не  
коснуться.





Здоровый образ жизни- это  
легко

Это легко  
сказать, а с чего  
начать

смешарики

A cartoon illustration of a purple frog-like character. The character has a large, bulbous nose with a pink and orange swirl pattern. It wears a purple party hat with a blue ribbon and a small blue flower. Around its neck are several colorful rings: a green ring on the left, a yellow ring, an orange ring, and a red ring on the right. The character is wearing white pants and is shown in a dynamic pose, with one arm raised and a trail of small circles behind it, suggesting movement. A blue speech bubble is positioned in the upper left corner.

Начать нужно с  
ежедневных занятий  
спортом

хВаТИТ  
хэнДРИТЬ!



А после зарядки не мешает позавтракать

Спорт- это здорово. Можно выполнять утреннюю зарядку.

Ну сделали зарядку, а дальше?



Нужно обязательно соблюдать  
режим дня!





СМЕШАРИКИ



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ