

ПРАВДА О НАРКОТИКАХ



Наркотики и алкоголь разрушают
и калечат миллионы человеческих жизней
каждый год. Что вам стоит знать о них?

www.drugsfree.ru

16+

ДЛЯ ЧЕГО ВЫПУЩЕНА ЭТА БРОШЮРА?

Наркотики — это, по сути, яды. Действие наркотика зависит от его количества. Небольшое количество ускоряет («стимулирует») процессы в организме. Большее количество замедляет процессы. Ещё большее количество — может убить. У наркотиков есть и другая вредная особенность: они напрямую воздействуют на разум и искажают восприятие происходящего вокруг. В результате человек под действием наркотика может начать вести себя неразумно, неадекватно ситуации и даже разрушительно. Появляются новые наркотики, поэтому важно разобраться и решить, хотите вы их употреблять или нет.

Согласно документу «Стратегия антинаркотической политики РФ на период до 2030 года», в России в 2020 году наркотики принимали 1,3% населения, то есть 1,9 миллиона человек.

Мы анонимно опросили 1100 подростков от 12 до 19 лет с целью выяснить, какие данные необходимы, чтобы решить, стоит ли принимать наркотики и алкоголь или нет. Мы также собрали мифы о наркотиках и противопоставили им научные и статистические данные. Брошюра получила положительную оценку экспертов Роскомнадзора.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧЕМ ОПАСНА МАРИХУАНА?	4
МАРИХУАНА И РАК	5
НАРКОТИК, КОТОРЫЙ ЛИШАЕТ ЭНЕРГИИ И РАЗРУШАЕТ ЗУБЫ	6
АЛКОГОЛЬ — ТОЖЕ НАРКОТИК?	7
«НАРКОТИК-ЗОМБИ»	8
ЧТО ТАКОЕ ЛОМКА?	9
КАК НАРКОТИКИ ВЛИЯЮТ НА СЕКС?	10
ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ЗАЧАТИЕ И РОЖДЕНИЕ РЕБЁНКА	12
НАРКОТИКИ И ДЕГРАДАЦИЯ	14
НАРКОТИКИ И ПРЕСТУПНОСТЬ	16
СМЕРТНОСТЬ ОТ НАРКОТИКОВ	17
СМЕРТНОСТЬ ОТ АЛКОГОЛЯ	18
МОЖНО ЛИ СНИЗИТЬ СМЕРТНОСТЬ ОТ АЛКОГОЛЯ?	19
ИСТОРИИ ТЕХ, КТО СМОГ ВЫЙТИ ИЗ ЗАКОЛДОВАННОГО КРУГА	20
КАК ДОСТИГАТЬ СВОИХ ЦЕЛЕЙ?	27
КАК НАУЧИТЬСЯ ВИДЕТЬ ТЕХ, КТО БУДЕТ ВАМ НАДЁЖНЫМ ДРУГОМ И ОПОРОЙ?	28
КАК НАЧАТЬ ДОВЕРЯТЬ СЕБЕ?	30
ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ МАТЕРИАЛЫ	31

ЧЕМ ОПАСНА МАРИХУАНА?

Некоторые молодые люди считают марихуану (уличные названия: трава, конопля) «натуральным» и «лёгким» наркотиком, не задумываясь о том, к каким последствиям для здоровья может привести её употребление. Марихуана может вызывать:

- депрессии с паническими атаками и мыслями о самоубийстве;
- психические отклонения, такие как психопатия и паранойя;
- тупость, снижение памяти и внимания, интеллекта;
- развитие шизофрении;
- частую раздражительность, нервные срывы;
- нарушение сердечного ритма;
- расстройство сна;
- апатию.

При употреблении марихуаны в детском и подростковом возрасте замедляется половое развитие, что в будущем может привести к импотенции и бесплодию.

МАРИХУАНА И РАК

О марихуане есть миф, что марихуана является «профилактикой рака». А теперь давайте изучим статистику стран, где марихуана легализована уже давно и употребление марихуаны осуществляется повсеместно.

В Дании ещё в 1971 году открыто употребляли марихуану в коммуне Христиания. Сейчас по заболеванию раком Дания на 1 месте в мире — 43 964 человека, или 349,8 человека на 100 тыс. населения, а Нидерланды занимают 5 место по заболеваемости раком в мире — 116 224 человека в 2022 году, и это 312,4 человека на 100 тыс. жителей. США занимают 6 место по заболеваемости раком, и в 2022 году только официально выявлено 1 млн. 832 тыс. 550 заболевших раком, и это 312,4 человека на 100 тыс. населения.

Для сравнения: Россия занимает 41 место по заболеваемости раком, это 614 275 человек, т. е. 240,9 человека на 100 тыс. населения.

Если марихуана — это «профилактика» от рака, то почему так много заболевших раком в странах, практикующих эту «профилактику»?

НАРКОТИК, КОТОРЫЙ ЛИШАЕТ ЭНЕРГИИ И РАЗРУШАЕТ ЗУБЫ

Очень распространён миф о наркотиках, что они повышают энергию, стимулируют, но это заблуждение, миф. Метамфетамин может на небольшое время вызвать иллюзию увеличения энергии, удовольствия, искажение восприятия и чувства времени, но он сжигает ресурсы тела, создавая истощающую зависимость, которую можно облегчить только за счёт употребления дополнительных доз наркотика.

Чаще всего метамфетамин используется в качестве «клубного наркотика». Токсичные ингредиенты в его составе вызывают гнойное поражение зубов, известное как «метамфетаминовый рот»: зубы становятся чёрными и покрываются пятнами. Зачастую их приходится вырывать. Постепенно наркозависимый превращается в «овощ». Он еле говорит, медленно ходит.

АЛКОГОЛЬ — ТОЖЕ НАРКОТИК?

Самый распространённый миф об алкоголе — что это продукт питания, спиртные напитки даже продаются в продовольственных магазинах. Вместе с тем алкоголь обладает наркотическими свойствами: к нему очень быстро привыкают и возникает потребность в повторных употреблении. По мере потребления алкоголь стимулирует в малой дозе. Люди начинают веселиться, продолжая возлияния — засыпают, а если не остановятся — могут и не проснуться.

Не просто так алкоголь (другое название: этанол или этиловый спирт) классифицировался как наркотик согласно ГОСТам (государственным стандартам) СССР до 1993 года:

ГОСТ 18300-72 (1972 года) п. 5.1: «Этиловый спирт — легковоспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы».

ГОСТ 5964-82 (1982 года) п. 4.1: «Этиловый спирт — легковоспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам».

Это факты. Употреблять вам алкоголь или нет — вы решаете сами.

«НАРКОТИК — ЗОМБИ»

Ещё один миф: многие наркотики разработаны изначально как медицинские препараты и поэтому не могут вредить. Но эти препараты не продают без рецепта. Как вы думаете, почему?

Фентанил в 50 раз мощнее героина, и поэтому 2 его крупинки приводят к передозировке и смерти. Препарат воздействует на ту часть мозга, которая контролирует дыхание. Дыхание замедляется, дышать становится трудно. Человек может начать хрипеть и издавать булькающие звуки, пока совсем не перестанет дышать. Фентанил может также замораживать мышцы грудной клетки, что останавливает дыхание.

В США в 2025 году умерло от передозировки наркотиков 77 648 человек, из них от передозировки фентанила и его аналогов — 44 958 человек, около 123 человек в день. В интернете можно найти видео «людей-зомби» на улицах Лос-Анджелеса, которые замирают в странных позах и стоят так часами — явный признак передозировки. Спасти такого человека практически нереально, он уже почти мёртв.

ЧТО ТАКОЕ ЛОМКА?

Есть ещё один миф, что после употребления наркотиков не всегда возникает ломка, а потребность в новой дозе — желание ощутить те же эмоции.

Вместе с тем, когда человек уже подсел на наркотики, после нескольких часов воздержания от наркотика возникает ломка, которая выражается в мышечных болях, спазмах в груди и животе, болях в сердце, резкой физической слабости. К концу вторых суток без приёма наркотика все симптомы усиливаются, достигая степени «ломки». На 4-5 сутки отмечаются мучительные боли в животе, частый жидкий стул, рвота, озноб, учащенное сердцебиение, обездвиженность. Часто ломка сопровождается поносом с кровью.

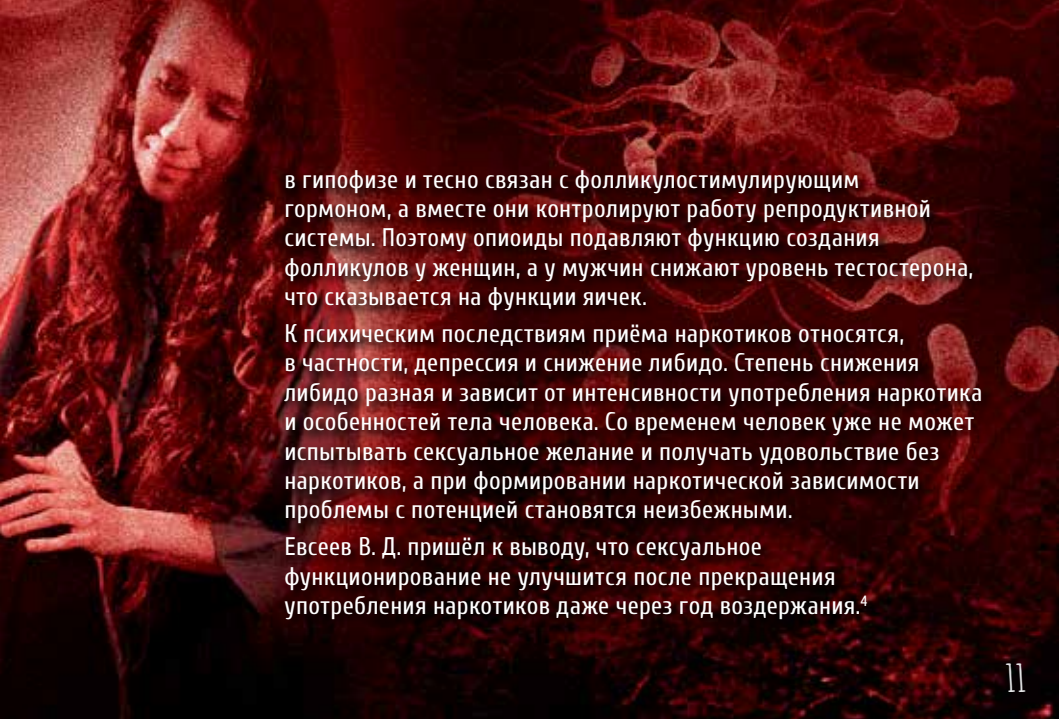
В период ломки наркозависимые лежат в одной позе, отвернувшись к стене. Они не переносят шума, смеха, страдают от бессонницы, испытывают мощную депрессию, ярко выраженное чувство тревоги и страха³.

КАК НАРКОТИКИ ВЛИЯЮТ НА СЕКС?

Ещё один миф связан с тем, что наркотики повышают потенцию. По результатам исследований различных учёных известно, что распространённость сексуальных нарушений у наркозависимых составляет от 67,6% до 85%.

Например, учёный из Томского национального исследовательского медицинского центра Евсеев В. Д. провёл исследование. Серьёзные сексуальные нарушения выявлены у 80 человек, а у 102 человек из 120 обследованных выявлены проблемы с желанием иметь секс вообще (либидо). Средний возраст формирования полового расстройства у наркозависимых пациентов составил $24,2 \pm 2,6$ года.

Опиоиды, да и в целом наркотики, не только угнетают центральную нервную систему, дыхательный и кашлевой центр и пищеварительную систему, но также подавляют высвобождение лютеинизирующего гормона (или ЛГ). ЛГ вырабатывается

A woman with long, curly hair is shown in profile, looking down with a somber expression. The background is a dark, reddish-brown color with a microscopic view of sperm cells, suggesting a connection to the text about reproductive health and the effects of opioids.

в гипофизе и тесно связан с фолликулостимулирующим гормоном, а вместе они контролируют работу репродуктивной системы. Поэтому опиоиды подавляют функцию создания фолликулов у женщин, а у мужчин снижают уровень тестостерона, что сказывается на функции яичек.

К психическим последствиям приёма наркотиков относятся, в частности, депрессия и снижение либидо. Степень снижения либидо разная и зависит от интенсивности употребления наркотика и особенностей тела человека. Со временем человек уже не может испытывать сексуальное желание и получать удовольствие без наркотиков, а при формировании наркотической зависимости проблемы с потенцией становятся неизбежными.

Евсеев В. Д. пришёл к выводу, что сексуальное функционирование не улучшится после прекращения употребления наркотиков даже через год воздержания.⁴

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ЗАЧАТИЕ И РОЖДЕНИЕ РЕБЁНКА

Алкоголь часто используют для облегчения знакомства, расслабления, а кто-то пьёт алкоголь для храбрости перед сексом, совершенно не думая о возможных тяжёлых последствиях. Вместе с тем алкоголь — это фактор, влияющий на инвалидизацию младенцев.

Алкоголь, выпитый мужчиной даже за 2-3 месяца до зачатия и, конечно, в день зачатия, пагубно сказывается на физическом и особенно психическом здоровье его потомства. Для оплодотворения яйцеклетки человека необходим только один сперматозоид, а остальные выделяют особый фермент, который растворяет белковую оболочку яйцеклетки и создаёт возможность проникновения единственного сперматозоида к яйцеклетке и слияния с её ядром. Для того чтобы наступило оплодотворение, необходимо, чтобы не менее 75% сперматозоидов имели активную подвижность и нормальное строение.



Согласно исследованиям, в первые минуты после употребления алкоголя количество дефектных сперматозоидов с поломанными хвостиками достигает почти 100%. Результат этого может быть плачевным: яйцеклетка оплодотворяется дефектным сперматозоидом и ребёнок рождается с различными отклонениями, обусловленными генетическими дефектами.

Последние исследования показали, что содержание алкоголя в сперме соответствует содержанию алкоголя в крови. А алкоголь может вызвать нарушения хромосомного состава сперматозоидов.

Хроническое злоупотребление алкоголем вызывает атрофию яичек, подавляет выработку тестостерона. При обследовании у 62% мужчин, регулярно употребляющих алкоголь, отмечены нарушения эрекции, у 52% — ускоренная эякуляция, у 44% — снижение желания секса (либидо)⁴.


НАРКОТИКИ И ДЕГРАДАЦИЯ

Ещё один миф, что если человек перестанет употреблять наркотики, он вернётся к обычной жизни, хотя сами бывшие наркозависимые говорят о том, что «бывших наркозависимых» не бывает. Последствия остаются на всю жизнь, хоть и у каждого разные. Употребление наркотиков может привести к инвалидности.

Среди наркозависимых распространённость ВИЧ-инфекции составляет 20-35%, также распространены гонорея, хламидиоз. Данный факт объясняется распространённостью среди наркозависимых незащищённого секса, беспорядочных половых связей, а также проституцией, когда наркоманы отдаются за дозу или просто из-за употребления наркотиков⁴.

Моральная деградация также сильно выражена. Зависимые начинают лгать, они готовы пойти на всё





ради получения дозы наркотика; они разрывают все контакты с семьёй и кругом общения, не связанным с зависимостью. Прежние социальные связи заменяются созданием социального круга, интересы которого вращаются вокруг употребления наркотиков. В итоге цели совершенствования, обучения, создания семьи трансформируются в самую простую — достать дозу.

НАРКОТИКИ И ПРЕСТУПНОСТЬ

Ещё один миф: что наркоторггеры и закладчики наркотиков сами не употребляют наркотики.

В 2024 г. было привлечено к уголовной ответственности за распространение наркотиков 3,5 тыс. только несовершеннолетних, из них 3,2 тыс. несовершеннолетних были потребителями наркотиков⁵. Так что то, что закладчики не употребляют наркотики, — это миф. Это зло засасывает любого, кто близко подходит к этой области. На чужом горе счастья не построишь. В среднем 2 месяца такая жизнь приносит доход, а затем можно получить от 10 до 20 лет тюрьмы.

Ситуация с алкоголем не лучше. 132 тысячи россиян в 2024 г. совершили преступления в состоянии алкогольного опьянения, это 19,8% от всех преступлений. Они могли бы не сесть в тюрьму за грабежи, изнасилования, домашнее насилие, убийства на дорогах или в пьяной драке.

Наркотики порождают преступность не только в России. В США 18% заключённых попали в тюрьму за преступление, совершённое с целью получить наркотики. В крови 63% арестованных в США (1 386 000 человек) в 2023 году обнаружен минимум один наркотик.

СМЕРТНОСТЬ ОТ НАРКОТИКОВ

Кто-то считает, что существуют безопасные наркотики.

В 2024 году в России были обследованы
7865 умерших от передозировки наркотиками:

- 5654 человека — из-за метадона,
- 783 человека — из-за других опиоидов,
- 726 человек — из-за других синтетических наркотиков,
- 338 человек — из-за героина,
- 278 человек — из-за неуточнённых наркотиков,
- 52 человека — из-за опия,
- 18 человек — из-за каннабиса (конопли),
- 16 человек — из-за кокаина⁵.

БЕЗОПАСНЫХ НАРКОТИКОВ НЕТ. Смерть чаще всего наступает от передозировки наркотика, болезней печени, инфекций ВИЧ и гепатитов.

СМЕРТНОСТЬ ОТ АЛКОГОЛЯ

Согласно данным научных исследований, до 90% смертей мужчин трудоспособного возраста с посмертным диагнозом «внезапная смерть» вызваны потреблением алкоголя.

Алкоголь накапливается в мозгу и по концентрации превышает 300% от количества алкоголя в крови, в результате чего происходит разрушение связей нервных клеток и они умирают, вызывая тремор (дрожание рук). Из-за этого ухудшается память и скорость мышления. Каждый второй человек, принимающий алкоголь, имеет поражение сердечно-сосудистой системы. Алкоголь повреждает сердечную мышцу, повышает кровяное давление, вызывает инсульты (кровоизлияния в мозг), инфаркты, сгущает кровь и вызывает образование тромбов, приводя многих к инвалидности.

Согласно исследованиям, чрезмерное потребление алкоголя повышает риск смерти от: опухолей головы и горла в 3,3 раза, рака печени в 2,1 раза, заболеваний печени в 6,2 раза, острого инфаркта миокарда в 3 раза⁶.

МОЖНО ЛИ СНИЗИТЬ СМЕРТНОСТЬ ОТ АЛКОГОЛЯ?

Министерство здравоохранения России 1 декабря 2025 г. отметило резкое снижение смертности в Вологодской области в связи с существенными ограничениями на продажу алкоголя:

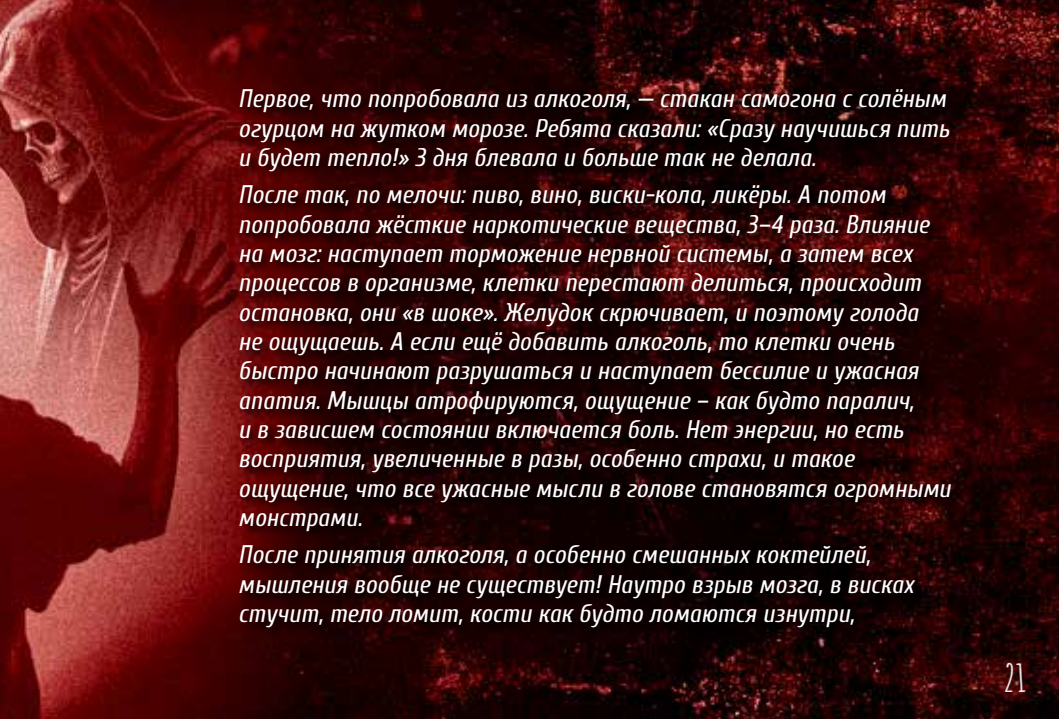
- на 29,8% снизилось число пациентов с алкогольными психозами;
- на 66,7% снизилось число смертей от отравления алкоголем;
- число ДТП с участием водителей в состоянии опьянения на территории региона снизилось в целом на 23%, а в будни, когда ограничения продажи существенные, — на 36%;
- на 50% снизилась смертность от гипертонической болезни;
- на 20,7% снизилось количество болезней органов пищеварения;
- на 49,1% снизилось количество алкогольных болезней печени, а токсического поражения печени снизилось почти на 70%;
- количество смертей от ДТП, суицида, утопления снизилось на 10,6%.

ИСТОРИИ ТЕХ, КТО СМОГ ВЫЙТИ ИЗ ЗАКОЛДОВАННОГО КРУГА

АНГЕЛИНА, 42 ГОДА

До первого употребления наркотиков и алкоголя училась на пятёрки, была всего пара четвёрок в 11 классе. Подружилась с парнем, который был на последней стадии и держал меня за руку, когда кололся, боялся оставаться один. Мне не предлагал, я не останавливала. Через 2 дня умер.

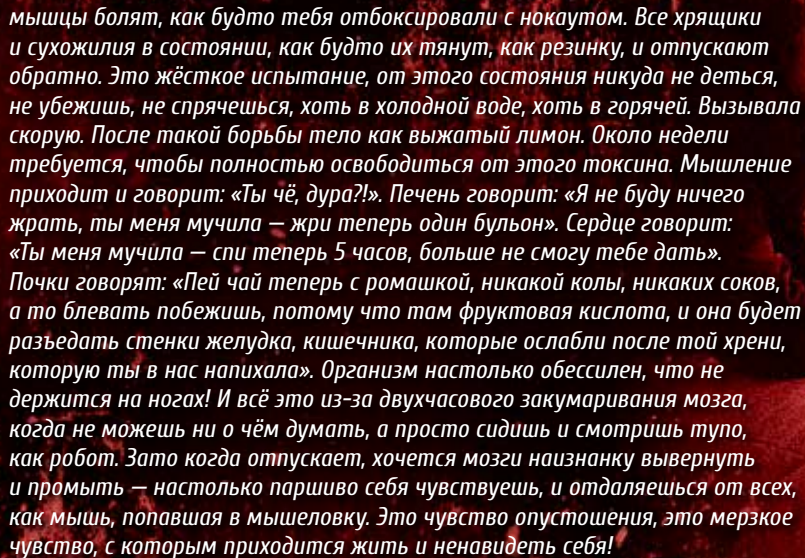
Похоронила троих. Мою знакомую лишили родительских прав, когда её дочери было 5 лет: она воровала вещи с ценниками, приносила и одевала дочь. А бабушка похоронила сына и невестку. Оба умерли от передозировки. Сосед наркоманил прямо у себя дома, не стеснясь своей мамы. Парень симпатичный, а кожа начала слезать, волосы выпадали, зубы... Умер.



Первое, что попробовала из алкоголя, — стакан самогона с солёным огурцом на жутком морозе. Ребята сказали: «Сразу научишься пить и будет тепло!» 3 дня блевала и больше так не делала.

После так, по мелочи: пиво, вино, виски-кола, ликёры. А потом попробовала жёсткие наркотические вещества, 3–4 раза. Влияние на мозг: наступает торможение нервной системы, а затем всех процессов в организме, клетки перестают делиться, происходит остановка, они «в шоке». Желудок скрючивает, и поэтому голода не ощущаешь. А если ещё добавить алкоголь, то клетки очень быстро начинают разрушаться и наступает бессилие и ужасная апатия. Мышцы атрофируются, ощущение – как будто паралич, и в зависшем состоянии включается боль. Нет энергии, но есть восприятия, увеличенные в разы, особенно страхи, и такое ощущение, что все ужасные мысли в голове становятся огромными монстрами.

После принятия алкоголя, а особенно смешанных коктейлей, мышления вообще не существует! Наутро взрыв мозга, в висках стучит, тело ломит, кости как будто ломаются изнутри,



мышцы болят, как будто тебя отбуксировали с нокаутом. Все хрящики и сухожилия в состоянии, как будто их тянут, как резинку, и отпускают обратно. Это жёсткое испытание, от этого состояния никуда не деться, не убежишь, не спрячешься, хоть в холодной воде, хоть в горячей. Вызывала скорую. После такой борьбы тело как выжатый лимон. Около недели требуется, чтобы полностью освободиться от этого токсина. Мышление приходит и говорит: «Ты чё, дура?!». Печень говорит: «Я не буду ничего жрать, ты меня мучила — жри теперь один бульон». Сердце говорит: «Ты меня мучила — спи теперь 5 часов, больше не смогу тебе дать». Почки говорят: «Пей чай теперь с ромашкой, никакой колы, никаких соков, а то блевать побежишь, потому что там фруктовая кислота, и она будет разъедать стенки желудка, кишечника, которые ослабли после той хрени, которую ты в нас напихала». Организм настолько обессилен, что не держится на ногах! И всё это из-за двухчасового закумаривания мозга, когда не можешь ни о чём думать, а просто сидишь и смотришь тупо, как робот. Зато когда отпускает, хочется мозги наизнанку вывернуть и промыть — настолько паршиво себя чувствуешь, и отдаляешься от всех, как мышь, попавшая в мышеловку. Это чувство опустошения, это мерзкое чувство, с которым приходится жить и ненавидеть себя!

АНДРЕЙ, ЖУРНАЛИСТ, 36 ЛЕТ

Алкоголь впервые попробовал в 17 лет для смелости: стеснялся подойти к девушке, которая нравилась.

Наркотики принимал один раз — хотел более приятных ощущений. Вдохновился рассказами друзей. Но эффект оказался обратным: тошнило, появился страх, ухудшилось состояние. От алкоголя последствия схожие: похмелье, головная боль, слабость, тревожность, озноб, стыд, апатия, раздражительность, безразличие ко всему, провалы в памяти. Когда приходил в себя — удивлялся тому, где я оказался и как туда попал.

В общей сложности на моей голове — с десяток травм, и все — из-за алкоголя. Например, в 2018 году пил пиво в павильоне, подошла девушка, стали общаться, вскоре приехал её бывший муж с друзьями...получил переломы челюсти и скулы. В 2020 году напился с другом, стали ссориться — снова перелом челюсти. Мне 36 лет, а семьи нет. Могу сказать точно: те ощущения, ради которых я выпивал, можно получить другими способами и без подобных последствий.

ОЛЬГА, СЕЙЧАС ЖИВЕТ В МОСКВЕ, 27 ЛЕТ

Я начала курить сигареты и пить спиртное в 12 лет. До этого жила обычной жизнью, хорошо училась, без троек, занималась танцами, получала грамоты, учила длинные стихи, участвовала в конкурсах чтецов, занимала призовые места.

Я влюбилась в наркомана и хотела ему понравиться. Первый раз я покурила травку на вечеринке у него дома. Становилось весело, в компании сразу все были такими родными, расслабленными. Вначале это было один раз в неделю, а потом переросло в употребление каждый день. Я стала ленивой, безэмоциональной, психованной.

Пошли на рейв-вечеринку — мы всегда покупали и употребляли экстази (таблетки) или марки (кислота). Это был самый ужас, полная бессознательность: потеря в пространстве и во времени, я толком ничего не помнила. Поначалу начинает кружиться голова и тошнить, потом я почти всегда шла блевать, после этого меня резко «накрывало». Всегда было по-разному, иногда было хорошо, иногда ужасно и страшно. Помню, было сомнительно и волнительно

есть эту таблетку, потому что не знаешь, что будет дальше с тобой: страх и мучение или эйфория? Но мои сомнения всегда рассеивали мои «друзья»: всё будет хорошо, не бойся! Особенно было страшно в клубах и на вечеринках, где много незнакомых людей. Всегда казалось, что ты ведёшь себя странно и все видят, что ты наркоманка. Самая яркая история — поход на одну из таких вечеринок. Я пошла туда очень сильно влюблённая в этого наркомана, я очень хотела вписаться в их компанию и стать «своей», чтобы чаще видеться с ним. Мы собрались на рейв. У всех были «колёса» — таблетки экстази. Перед входом и фейс-контролем мы одновременно едим её. Там меня сильно накрывает, я постоянно его ищу и не могу найти. Мне стало плохо, я потерялась, мне стало страшно и казалось, что все на меня смотрят. Я нашла туалет и провалялась там на полу много часов. После того как уборщица шваброй толкнула меня через отверстие внизу двери, я поняла, что в целом в состоянии выйти. Я не понимала, сколько времени, где все мои «друзья». Я нашла его и с такой радостью и любовью подошла к нему и зачем-то сказала, что очень его люблю. Конечно, ему было плевать, сказал, что не любит и «вообще оставь меня в покое». Я испытала

тогда очень сильные эмоции (учитывая, что я была под воздействием наркотиков, где любая эмоция усиливается), не сравнить ни с чем: это была боль, потеря, нежелание жить, предательство, сожаление, стыд. Я вышла из клуба. В метро я стояла и реально думала упасть под поезд. Но не упала.

В результате употребления наркотиков появилась потеря памяти, стало сложно запоминать события, информацию. Началось сильное потоотделение, постоянно мокрые ладошки и стопы. Проблемы с пищеварением, нервозность, психованность, раздражительность, агрессивность, отсутствие желаний, безответственность. Неразумная смелость, которая часто становится угрозой жизни.

Всё как в тумане, ничего не интересно, на всё плевать, полжизни забыто. Пропали все надежды на будущее, всё казалось нереальным, недоступным, «не для меня».

Узнайте реальную правду о наркотиках и алкоголе: что это и какие неизбежные последствия будут. Употребление наркотиков и алкоголя точно не сделает вас счастливыми и не приведёт к вашей цели. Употребление усугубит всё самое плохое и ещё больше отдалит от хорошего.

Необходимо понимать ценность здоровья, психического и физического, уметь справляться со стрессом путём общения с близкими. И очень важно отличать хорошие советы от плохих, друзей от врагов.



КАК ДОСТИГАТЬ СВОИХ ЦЕЛЕЙ?

Сила воли очень нужна для того, чтобы отказаться от вредных поступков, разрушающих всю будущую жизнь. Что же такое сила воли?

«Воля» — это способность выбирать и принимать решения, а «сила» — способность человека выдерживать большие эмоциональные нагрузки. Таким образом, «сила воли» — это способность преодолевать трудности для достижения выбранных целей.

Человек, который видит правильные цели, которые ведут к улучшению многих людей, и который способен разработать шаги плана по постепенному приближению к цели, достигнет большего, чем те, у кого нет плана, а только мечты. А тот, у кого хватит силы воли, чтобы выполнять шаги плана несмотря на преграды, станет настоящим лидером для своего окружения.

КАК НАУЧИТЬСЯ ВИДЕТЬ ТЕХ, КТО БУДЕТ ВАМ НАДЁЖНЫМ ДРУГОМ И ОПОРОЙ?

Согласно опросам, зависимость от мнения сверстников и плохая компания побудили 40,4% молодых людей впервые попробовать запрещённые вещества в несовершеннолетнем возрасте.⁵

Чем моложе человек, тем более он зависим от мнения окружающих. Вместе с тем среди нас много сильных людей, которые быстро определяют неэтичные, аморальные группы, где продвигается разврат или уголовные преступления, и отказываются следовать курсу деградации в своей жизни. Это правда, сильных людей много, потому что 95,6% населения России никогда не употребляли наркотики⁵. Они планируют свою жизнь, ставят цели и всё, что разрушает планируемое ими будущее, быстро отмечают, как и людей, несущих разрушение их целям. С людьми, подающими хороший пример, легко идти по жизни, они стабильны и в трудную минуту чаще всего помогают окружающим.





Есть люди, рядом с которыми хочется творить, действовать. Иногда они могут дать небольшой, как кажется, совет, но после этого вдруг всё встаёт «на свои места»! И когда у вас грандиозная идея, масштабная, приводящая к улучшениям в жизни многих людей, такой человек всегда поможет, подскажет, поддержит. Чаще всего эти люди не изменяют, не разрушают другие семьи, не крадут, и на них чаще всего можно положиться.

Замечайте хорошие поступки других и говорите им, насколько они ценны и как сильно они помогают.

КАК НАЧАТЬ ДОВЕРЯТЬ СЕБЕ?

Обычно нам нравится быть полезными окружающим, нравится помогать хотя бы своим близким. А кто-то помнит, как однажды помогли ему, возможно, абсолютно незнакомые люди. Есть те, кто спасает из огня или из воды других, совершенно им не знакомых, рискуя своей жизнью. Помощь возможна, и люди, которые способны помогать и спасать, всегда ценятся. Мы тоже хотим помочь миллионам людей узнать о вреде наркотиков и алкоголя, хотим помочь им принять решение никогда их не употреблять. Вы можете помочь в достижении этой цели: прочитайте эту брошюру до конца, а затем передайте её своим друзьям.

Кто-то скажет, что когда-то он хотел помочь, а получилось ещё хуже. А кто-то уже совершал плохие поступки, за которые ему стыдно. Конечно, каждый из нас совершал ошибки, но нет смысла падать духом и тем более переставать помогать. Каждый может в любой момент посмотреть на свою жизнь и определить, что было сделано правильно, а что неправильно, и после этого может принять решение жить достойно, чтобы уважать самого себя, стать примером для окружающих. Мы все можем стать лучше, если захотим. Каждый из нас влияет на окружающих — положительно или отрицательно. Подавайте хороший пример, и тогда вам начнут доверять другие, а в конечном счёте вы сами начнёте ещё больше доверять себе.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- 1 Сайт подразделения МВД России, страница «Управление МВД РФ по Новгородской области», страница «Воздействие наркотиков на организм и последствия их потребления». clck.ru/3R8GxS
- 2 Статья на сайте THE LANCET Regional Health Americas. clck.ru/3RuFwj
- 3 Санкт-Петербургский ГУ, Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук Шумова А.И. «Динамика психологических характеристик больных опиоидной наркоманией в процессе реабилитации». clck.ru/3RuG8f
- 4 ФГБНУ «ТОМСКИЙ НИМЦ РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК» НИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ Евсеев В.Д. Диссертация «Клинические особенности и динамика сексуальных дисфункций у больных опиоидной наркоманией». clck.ru/3RuG2p
- 5 Доклад антинаркотического комитета России 2024 г.
- 6 Исследование по изучению последствий употребления алкогольных напитков НМИЦ онкологии им. Н.И. Блохина при поддержке Минздрава России и Международного агентства по изучению рака. clck.ru/3RuG5G

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «ЗАЩИТИМ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ И АЛКОГОЛЯ» РАД СОТРУДНИЧЕСТВУ С ЛЮБЫМИ ЗАИНТЕРЕСОВАННЫМИ ЛИЦАМИ.

1. Закажите брошюры «ПРАВДА ОБ АЛКОГОЛЕ» 12+ и «ПРАВДА О НАРКОТИКАХ» 16+ для подростков или для своих сотрудников. Для госпредприятий, школ, институтов и т. д. предоставление брошюр бесплатное. Запросы принимаются drugsfree@vfw.ru или в МАХ +7(925)740-81-88
2. Скачайте на нашем сайте www.drugsfree.ru брошюры и ролики против наркотиков и алкоголя, и свободно распространяйте их
3. Вместе мы сделаем БОЛЬШЕ!! Отправляйте пожертвование по реквизитам:



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «ЗАЩИТИМ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ И АЛКОГОЛЯ»
ИНН 9715493008, КПП 771501001, ФИЛИАЛ «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ» БАНКА ВТБ (ПАО)
г. Москва, р/с 40703810224489000004 , БИК 044525411, к/с 30101810145250000411

Автор: Директор БФ «Защитим детей от наркотиков и алкоголя» Кротова Елена Владимировна, все права защищены.