

# Здоровый образ жизни против наркотиков



Что такое  
наркомания?



СМЕШАРИКИ

СТУДИЯ ПЕТЕРБУРГ

**СМЕШАН**<sup>®</sup>

**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 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?



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?



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





A blue cartoon rabbit with long ears, a red nose, and a smiling face, holding a bunch of yellow flowers. It is standing on a green hill under a blue sky with white clouds. A small green caterpillar is visible on the grass near the rabbit's feet.

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

The logo for the children's television series "Smeshariki", featuring the word "СМЕШАРИКИ" in a stylized, rounded font with a blue and yellow color scheme.

СМЕШАРИКИ

[www.smeshariki.ru](http://www.smeshariki.ru)





СМЕШАННО®

Не обязательно. Есть такие люди, которым выгодно что бы люди употребляли наркотические вещества. Это наркочилеры. 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?




СМЕШАНА®

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?

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?





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



Здоровый образ жизни- это  
легко

Это легко  
сказать, а с чего  
начать



Начать нужно с  
ежедневных занятий  
спортом





ХВАТИТ  
ХАНДРИТЬ!



А после зарядки не мешает позавтракать

Спорт- это здорово. Можно выполнять утреннюю зарядку.

Ну сделали зарядку, а дальше?





Нужно обязательно соблюдать режим дня!

© Cususpiron

16







# СМЕШАРИКИ



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ