Правда о наркотиках: мифы и реальность

В современном обществе молодые люди ежедневно сталкиваются с большим количеством информации, среди которой нередко встречаются опасные мифы, оправдывающие употребление наркотических средств и психоактивных веществ. Однако за ложными обещаниями всегда скрываются тяжелые последствия для здоровья, личности и будущего человека. Важно понимать: наркотики не помогают решить жизненные трудности. Они не избавляют от проблем, а лишь создают новые — разрушают организм, нарушают психическое здоровье, осложняют отношения с близкими, мешают учебе и достижению поставленных целей.

В новой серии карточек мы рассказываем:
• почему наркотики не являются решением жизненных проблем;
• какие распространенные мифы о наркотиках не соответствуют действительности;
• как употребление психоактивных веществ влияет на организм человека;
• к каким последствиям приводит наркотическая зависимость;
• почему осознанный выбор в пользу здорового образа жизни — это выбор в пользу собственного будущего.

Каждый человек способен сделать выбор, который определит его дальнейшую жизнь. Здоровье, образование, семья, друзья, профессиональное развитие и достижение поставленных целей невозможны без ответственности за собственные решения. Берегите свое здоровье, не поддавайтесь опасным иллюзиям и выбирайте жизнь, в которой есть место мечтам, достижениям и новым возможностям.

#КоординационныйЦентрЧГУ #ЧГУ #Молодежь #Профилактика #НетНаркотикам #ЗдоровыйОбразЖизни #ВыборБудущего #ПсихическоеЗдоровье #Безопасность #Россия

СЕРИЯ 1
ПРАВДА О НАРКОТИКАХ:
МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

КАРТОЧКА
01

УКРЕПЛЕНИЕ
ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ
ЦЕННОСТЕЙ

НАРКОТИКИ НЕ РЕШАЮТ ПРОБЛЕМЫ



Кажется, что наркотики помогают справиться с трудностями, снять стресс, забыть боль.
Но это только иллюзия.

Наркотики не устраняют причины проблем — они создают новые.

> **Ложное решение сегодня — это разрушенное завтра.**

ЧТО ПОМОГАЕТ НА САМОМ ДЕЛЕ?

ПОИСК РЕШЕНИЙ
Проблемы решаются шаг за шагом, а не уходом от них.

ПОДДЕРЖКА
Общайся с теми, кто понимает и поддерживает.

РАЗВИТИЕ
Новые знания и навыки открывают новые возможности.

АКТИВНОСТЬ
Спорт, хобби и движение помогают справляться со стрессом.

ЗАБОТА О СЕБЕ
Сон, режим, питание и отдых делают тебя сильнее.

ТЫ СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ТЕБЕ КАЖЕТСЯ.
Выбирай путь решений, а не иллюзий.

КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ
КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
ЧГУ ИМ. А.А. КАДЫРОВА

ПО ВОПРОСАМ ФОРМИРОВАНИЯ У МОЛОДЕЖИ АКТИВНОЙ ГРАЖДАНСКОЙ ПОЗИЦИИ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫХ И МЕЖКОНФЕССИОНАЛЬНЫХ КОНФЛИКТОВ, ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ИДЕОЛОГИИ ТЕРРОРИЗМА И ЭКСТРЕМИЗМА

СЕРИЯ 1
ПРАВДА О НАРКОТИКАХ:
МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

КАРТОЧКА
02

УКРЕПЛЕНИЕ
ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ
ЦЕННОСТЕЙ

САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ МИФЫ

Не верь мифам — знай правду!

МИФ



«ПОПРОБУЮ ОДИН РАЗ»

ПРАВДА

Даже один раз может стать началом зависимости. Наркотики меняют мозг с первой дозы.

МИФ



«ЭТО БЕЗОПАСНО»

ПРАВДА

Нет безопасных наркотиков. Любое психоактивное вещество несет риск для здоровья и жизни.

МИФ



«ВСЕ ТАК ДЕЛАЮТ»

ПРАВДА

Большинство выбирает здоровый образ жизни. Не позволяй чужому выбору определять твою жизнь.

МИФ



«Я СМОГУ ОСТАНОВИТЬСЯ»

ПРАВДА

Зависимость формируется быстро и незаметно. Остановиться потом гораздо сложнее.

ЗНАЙ ПРАВДУ — ДЕЛАЙ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ ЖИЗНИ!

ТВОЯ ЖИЗНЬ — ТВОИ РЕШЕНИЯ!

- СОХРАНЯЙ ЯСНЫЙ УМ
- БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ
- СТРОЙ СВОЕ БУДУЩЕЕ
- ОКРУЖАЙ СЕБЯ ЛУЧШИМИ
- ДОСТИГАЙ ЦЕЛЕЙ

КЦ 20 21

КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
ЧГУ ИМ. А.А. КАДЫРОВА

ПО ВОПРОСАМ ФОРМИРОВАНИЯ У МОЛОДЕЖИ АКТИВНОЙ ГРАЖДАНСКОЙ ПОЗИЦИИ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫХ И МЕЖКОНФЕССИОНАЛЬНЫХ КОНФЛИКТОВ, ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ИДЕОЛОГИИ ТЕРРОРИЗМА И ЭКСТРЕМИЗМА



СЕРИЯ 1
ПРАВДА О НАРКОТИКАХ:
МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

КАРТОЧКА
03

УКРЕПЛЕНИЕ
ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ
ЦЕННОСТЕЙ

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ОРГАНИЗМОМ?

Наркотики разрушают твое здоровье изнутри



МОЗГ
Наркотики нарушают работу мозга, ухудшают память, внимание и мышление. Повышается риск депрессии и слабоумия.

СЕРДЦЕ
Учащается пульс, повышается давление, растет риск инфаркта и инсульта. Сердце изнашивается и работает на пределе.

НЕРВНАЯ СИСТЕМА
Нарушается передача нервных импульсов. Появляются дрожь, судороги, онемение конечностей, потеря контроля над движениями.

ПСИХИКА
Развиваются тревога, панические атаки, паранойя, галлюцинации. Человек теряет интерес к жизни и себе.

ИММУНИТЕТ
Организм становится уязвимым для инфекций и болезней. Раны заживают медленнее, повышается риск хронических заболеваний.

НАРКОТИКИ НЕ ДЕЛАЮТ ТЕБЯ СИЛЬНЕЕ.
ОНИ ЛИШАЮТ ТЕБЯ ГЛАВНОГО — ЗДОРОВЬЯ И ЖИЗНИ.

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ | СОХРАНЯЙ ЯСНЫЙ УМ | ВЫБИРАЙ АКТИВНУЮ ЖИЗНЬ | БУДЬ СОБОЙ, А НЕ ЗАВИСИМЫМ | СТРОЙ СВОЕ БУДУЩЕЕ

КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
ЧГУ ИМ. А.А. КАДЫРОВА

ПО ВОПРОСАМ ФОРМИРОВАНИЯ У МОЛОДЕЖИ АКТИВНОЙ ГРАЖДАНСКОЙ ПОЗИЦИИ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫХ И МЕЖКОНФЕССИОНАЛЬНЫХ КОНФЛИКТОВ, ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ИДЕОЛОГИИ ТЕРРОРИЗМА И ЭКСТРЕМИЗМА

СЕРИЯ 1

ПРАВДА О НАРКОТИКАХ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

КАРТОЧКА 04

УКРЕПЛЕНИЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ

ЧЕМ ОПАСНА ЗАВИСИМОСТЬ?

Наркотическая зависимость разрушает не только тебя, но и твою жизнь.



1 ПОТЕРЯ ЗДОРОВЬЯ

Наркотики разрушают организм изнутри. Хронические болезни, психические расстройства, преждевременное старение и даже смерть — реальная угроза.

2 РАЗРУШЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

Ложь, агрессия, эгоизм и безразличие отталкивают близких. Ты теряешь доверие, поддержку и любовь тех, кто рядом.

3 ПРОБЛЕМЫ С УЧЕБОЙ

Снижается память, концентрация и мотивация. Пропуски, плохие оценки и отсутствие перспектив становятся привычной реальностью.

4 ПОТЕРЯ ЦЕЛЕЙ

Зависимость лишает тебя мечтаний, планов и смысла жизни. Все сводится к одной цели — достать и употребить.

5 РИСК СОВЕРШЕНИЯ ПРЕСТУПЛЕНИЙ

Ради наркотиков люди идут на кражи, мошенничество и другие противоправные действия, что приводит к судимости и потере свободы.

ОДНА ОШИБКА МОЖЕТ СТОИТЬ ВСЕГО.

ТВОЯ ЖИЗНЬ — В ТВОИХ РУКАХ!

СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР СЕГОДНЯ, ЧТОБЫ НЕ ПОЖАЛЕТЬ ЗАВТРА.

КЦ

КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ЧГУ ИМ. А.А. КАДЫРОВА

ПО ВОПРОСАМ ФОРМИРОВАНИЯ У МОЛОДЕЖИ АКТИВНОЙ ГРАЖДАНСКОЙ ПОЗИЦИИ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫХ И МЕЖКОНФЕССИОНАЛЬНЫХ КОНФЛИКТОВ, ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ИДЕОЛОГИИ ТЕРРОРИЗМА И ЭКСТРЕМИЗМА



СЕРИЯ 1
ПРАВДА О НАРКОТИКАХ:
МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

КАРТОЧКА
05

УКРЕПЛЕНИЕ
ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ
ЦЕННОСТЕЙ

ВЫБИРАЙ ЖИЗНЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ!

Ты сам решаешь, каким будет твоё будущее.
Сделай выбор в пользу себя, своих близких и своих мечтаний!

ПОСЛЕДСТВИЯ ВЫБОРА НАРКОТИКОВ

- Потеря здоровья
- Разрушение отношений
- Проблемы с учебой
- Потеря целей
- Риск совершения преступлений



ПРЕИМУЩЕСТВА ЖИЗНИ БЕЗ НАРКОТИКОВ

- Крепкое здоровье
- Верные друзья и поддержка
- Успех в учебе и карьере
- Реализация мечтаний
- Уверенность в будущем

ТВОЯ ЖИЗНЬ — ТВОЙ ВЫБОР!

ВЫБИРАЙ СЕГОДНЯ — ЖИВИ СВОБОДНО ЗАВТРА!

ЧТО ПОМОЖЕТ СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР?

- ДУМАЙ КРИТИЧЕСКИ
- УМЕЙ СКАЗАТЬ «НЕТ»
- ВЫБИРАЙ ПРАВИЛЬНОЕ ОКРУЖЕНИЕ
- ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ
- РАЗВИВАЙСЯ И УЧИСЬ
- ИДИ К СВОИМ ЦЕЛЯМ

КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ
КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
ЧГУ ИМ. А.А. КАДЫРОВА
ПО ВОПРОСАМ ФОРМИРОВАНИЯ У МОЛОДЕЖИ АКТИВНОЙ ГРАЖДАНСКОЙ ПОЗИЦИИ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫХ И МЕЖКОНФЕССИОНАЛЬНЫХ КОНФЛИКТОВ, ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ИДЕОЛОГИИ ТЕРРОРИЗМА И ЭКСТРЕМИЗМА