

Вам и вашим сверстникам придется делать выбор: что вы возьмете в свою жизнь, а от чего откажетесь. Важно сделать это осознанно, понимая, как это изменит вашу жизнь и отразится на ваших жизненных планах.

Актуально

За полтора месяца в России от спайсов погибло более 30 человек и более 700 получили тяжелейшие отравления.



Спайс («spice») в переводе с английского — специя, пряность, разновидность курительных смесей, вызывающих **наркотический эффект**. В состав смесей входит, как правило, синтетический аналог марихуаны (который в 5–10 раз сильнее, чем она сама) или иное психотропное вещество, вызывающее **измененное состояние сознания**.

Спайсы наносят вред как физическому, так и психическому здоровью (в том числе это один из самых коротких путей к бесплодию).

Разрушается **личность**, уходят присущие ей ранее интересы и ценности.

Появляется чувство опустошенности, равнодушия к самому себе, своему будущему и близким людям, теряется смысл жизни.

Развивается **анозогнозия** — отсутствие осознания человеком патологических изменений его личности и поведения.

Важно помнить:

- ✓ употребляя спайс, человек подвергает свой организм воздействию химических веществ, ряд из которых не были испытаны на людях, и поэтому последствия их приема остаются неизвестными;
- ✓ передозировка спайсов, как и других наркотиков, может привести к смерти;
- ✓ лучший способ избежать отрицательных последствий — держаться от спайсов подальше.



Знаете ли вы:

что употребление курительных смесей — это «русская рулетка».

Скорость формирования зависимости и последствия приема спайсов малопредсказуемы и зависят от дозировок, которые невозможно контролировать (у спайсов нет строгой рецептуры — в них смешивают что угодно и в какой угодно пропорции: от веществ, вызывающих галлюцинации (видения), до тяжелых ядов), индивидуальных особенностей организма того, кто их использует.

Наркотики могут восприниматься как средство преодоления проблем одиночества, нарушения коммуникации, плохого самочувствия и т.д., но это лишь иллюзия.

Отпечатано на средства государственной программы «Обеспечение профилактики правонарушений, безопасности населения и территории Вологодской области в 2013-2020 годах».

г. Вологда, зак. № 74, 2019 год. Тираж 1700 шт.

Комитет гражданской защиты
и социальной безопасности
Вологодской области

Департамент образования
Вологодской области

АОУ ВО ДПО «Вологодский институт
развития образования»

ОСТОРОЖНО, СПАЙС!

Памятка для обучающихся по профилактике употребления курительных смесей



Обрати внимание!

Продавцы, предлагая приобрести спайс, доказывают, что он совершенно безвреден, так как состоит только из трав, без химических добавок, а ведь природа – друг человека.

**Наркологи единодушно
причисляют спайс
к тяжёлым наркотикам**

Имей в виду:

когда тебе предлагают наркотики, тобой манипулируют, т.е. заставляют делать то, что не в твоих интересах. Как поется в известной песне:

Покуда есть на свете дураки,
Обманом жить нам, стало быть, с руки...
На дурака не нужен нож,
Ему с три короба наврёшь –
И делай с ним, что хошь!



«Подсел» на курительные смеси: что делать?

Зависимость от спайсов возникает достаточно быстро. Без очередного приема наркотика состояние становится невыносимым – усиливается тревога, сердце «выскакивает» из груди.

Хочу бросить: с чего начать?

Первый шаг – осознать серьезность своего положения, отказаться от мифа о том, что употребление курительных смесей не опасно для здоровья. Необходимо понять, что:

- ✓ теперь ты не хозяин самому себе, а зависишь от наркотика;
- ✓ ты нуждаешься в помощи, и наркотик просто так тебя не отпустит.

**Только при условии полного,
а не формального осознания
этих двух пунктов тебе можно
помочь бросить курить.**

Если человек волевой и устойчивый, он может попробовать избавиться от зависимости самостоятельно. Для этого потребуется:

- ✓ отказаться от общения с компанией курителей спайсов;
- ✓ занять свой день «от» и «до» (при наличии свободного времени психологи рекомендуют записаться в секцию по интересам (спортивную, творческую и т.п.), заводить новые социальные контакты);
- ✓ подготовиться преодолеть физические (тошнота, головные боли, судороги) и психические (раздражительность, тревожность, депрессия) проявления отказа от приема смеси.

Куда обратиться за помощью и консультацией

1. Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей:
Тел. 8-800-2000-122 (с 8:00 до 20:00).
2. Экстренная круглосуточная психологическая помощь при МЧС России – тел. 112 (назовите проблему, вас переключат на психолога). Бесплатно. Анонимно. Круглосуточно.
3. Центр профилактики и медико-психологической помощи Вологодского областного наркологического диспансера № 1 (г. Вологда, ул. Псковская, д. 11в). Тел.: (8172) 51-37-83.
4. Областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи. Тел. социально-психологической поддержки «Перекрыток» – (8172) 51-39-86.

Признаки отравления, когда незамедлительно следует вызвать скорую помощь (тел.: 112)

- ✓ Сознание отсутствует или есть реакция только на болевые раздражители.
- ✓ Боль в груди по типу стенокардической (давящая, сжимающая).
- ✓ Судороги, похожие на эпилептические.
- ✓ Температура более 38 градусов.
- ✓ Учащенное сердцебиение.
- ✓ Нарушение дыхания.
- ✓ Галлюцинации.