

Запомни!

Твой выбор сегодня определяет твоё завтра.

Сила — не в том, чтобы попробовать, а в том, чтобы сказать «НЕТ».

Здоровый образ жизни — это модно, круто и перспективно. Ты не один: рядом всегда есть люди, готовые помочь.

Сделай шаг в здоровый образ жизни — выбери будущее полное возможностей!

Узнать больше о здоровом образе жизни, профилактике зависимостей

**«Горячая линия»
по лечению наркозависимости
телефон: 8 (3812) 348-003**

**«Горячая линия»
по прекращению потребления
табака
и лечению табачной зависимости
телефон: 8 (3812) 344-003**

**Телефоны (круглосуточные)
по вопросам лечения
наркологических зависимостей:**

**для взрослого населения
телефон: 8 (3812) 539-483**

**для детского населения
телефон 8 (3812) 360-860**

644046, г. Омск, ул. Учебная, д. 189

Телефон: 8 (3812) 30-27-25

(приемная)

Факс: 8 (3812) 53-08-83

E-mail: nd_mail@minzdrav.omskportal.ru

Internet: nd.ru



Мы рядом!

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
«НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»



**Шаг в
здоровый
образ жизни**

Психоактивные вещества (ПАВ) – это любые химические соединения, которые воздействуют на центральную нервную систему, приводя к изменению сознания, настроения и поведения.

Употребление ПАВ ведет к развитию наркологического расстройства – зависимости!

К ним относятся:

алкоголь;
никотин;
наркотики;
токсические вещества;
некоторые лекарства без назначения врача.

Почему пробовать ПАВ опасно?

Мозг ещё развивается. До 25 лет мозг особенно уязвим — ПАВ могут нарушить его развитие.

Быстрое привыкание. Организм и психика подростка привыкают к веществам гораздо быстрее, чем у взрослого.

Проблемы с учёбой. ПАВ ухудшают память, внимание, способность мыслить ясно.

Риск для здоровья. От серьёзных болезней до необратимых изменений в организме.

Юридические последствия.

Употребление и распространение наркотиков преследуются по закону.

Потеря контроля. Под влиянием ПАВ легко попасть в опасную

Твой выбор — твоё будущее!



Что даёт здоровый образ жизни?

больше энергии и сил;
лучшую успеваемость в школе;
крепкие отношения с друзьями и семьёй;
возможность достигать целей;
уверенность в себе;
привлекательную внешность;
свободу от зависимости.

Как укрепить здоровье и найти альтернативу ПАВ?

Занимайся спортом. Футбол, плавание, танцы, йога, скейтбординг — выбери то, что нравится!

Найди хобби. Рисование, музыка, фотография, программирование, рукоделие — увлечённость делом вытесняет скуку.

Путешествуй. Походы, поездки с классом или семьёй — новые впечатления заряжают позитивом.

Общайся. Проводи время с друзьями, которые поддерживают здоровый образ жизни.

Развивайся. Курсы, кружки, олимпиады — познание нового делает жизнь интереснее.

Отдыхай правильно. Соблюдай режим сна, гуляй на свежем воздухе, отключайся от гаджетов.

Управляй стрессом. Дыхательные упражнения, медитация, разговор с близким человеком помогают лучше, чем ПАВ.

Куда обратиться за помощью?

Если ты или твой друг столкнулись с проблемой употребления ПАВ, не бойся просить помощи:

Родители, родственники — первые, к кому можно обратиться.

Школьный психолог — поможет разобраться в ситуации конфиденциально.

Классный руководитель — может подсказать, как действовать дальше.

Врач психиатр-нарколог или медицинский психолог — квалифицированно ответят на все вопросы

