

Наркотики хороши, чтобы убежать от реальности, но реальность так богата, зачем от нее убежать?

Дж. Чаплин

Сегодня наркомания поразила все страны мира. По самым приблизительным оценкам специалистов, от 3 до 4 процентов жителей планеты употребляют наркотики.

Для России проблема наркомании является глобальной угрозой здоровью населения страны.

Официально опубликованная ООН статистика наркозависимых констатирует, что за 10 лет наркоманов-россиян стало в **10** раз больше. Смертности от наркотиков за 2016-2020 гг. показывает, что наркозависимость ежегодно убивает около 70 тыс. человек, при том, что официально начинают употреблять психотропные препараты около девяноста тысяч человек каждый год.

Статистика наркомании в России за 2021 год озвучивает довольно невесёлые цифры: зарегистрировано около 460 тыс. наркозависимых. По данным ФСНК в России насчитывается около **6 миллионов** наркоманов, большинство из которых — молодежь от 16 до 30 лет.

Ежегодно от передозировки погибает более **100 тысяч** россиян. Любой из наркотиков разрушает здоровье, наркоман «сгорает» за **4-5** лет. После начала систематического приёма наркотиков, даже самых лёгких, человек живет не больше шести лет. Тяжёлые препараты чаще приводят к смер-

ти от передозировки. Зависимость наступает иногда после одной-двух доз.

Наркотики в большинстве стран мира запрещены, но индустрия по их сбыту зарабатывает до **\$400** млрд в год.

Половина всех преступлений в стране совершается под действием наркотиков. До **80%** ВИЧ-инфицированных в России являются героиновыми наркоманами.

42% наркоманов гибнут от различных заболеваний, вызванных употреблением психоактивных веществ. Более **13%** умирают от передозировки. **3%** заканчивают жизнь самоубийством. В несчастных случаях под кайфом погибают около **7%**.

Эффективность лечения от наркотической зависимости не превышает **7–15%**.

Физиологическое влечение к наркотикам возникает уже после 2–3 доз, а иногда и после первой.

Средний возраст страдающих наркозависимостью находится в диапазоне 16-18 лет. По статистике от общего количества страдающих наркоманией **60%** - это молодые люди от 16 до 30 лет. Пятая часть – это школьники, принимающие наркотики с 9-13 лет. Нередки случаи приобщения к наркотикам 6-7-летних детей. Наркоманов в возрасте 30 лет и старше менее 20%. Цифра не велика, поскольку большая часть зависимых просто не доживает до этого возраста.

Проблема наркомании является одной из наиболее актуальных как для здравоохранения, так и для общества в целом. Это обусловлено тяжёлыми медицинскими и социальными последствиями злоупотребления психоактивными веществами, среди которых на первом месте находятся характерные изменения личности. К негативным медицинским последствиям относятся: наличие ряда соматических заболеваний у пациентов, распространение ВИЧ-инфекции, вирусных гепатитов В и С, преждевременная смертность.

К негативным социальным последствиям наркомании относятся: низкий процент трудовой занятости, высокая частота криминогенного поведения и судимостей, нарушения семейных связей. Пристрастие к употреблению наркотиков наносит огромный вред самой личности. Социальные последствия наркомании чрезвычайно сложны и разнообразны. Об их многоликости говорит тот факт, что данная проблема касается представителей всех слоёв общества, независимо от социального расположения, достатка и уровня жизни.

Наркомания неизменно ведёт к деградации личности наркомана. Человека перестаёт интересовать что-либо, кроме наркотика, кроме тех ощущений, которые приходят к нему после очередной дозы. Исчезают все моральные ценности. Человек становится «рабом» наркотика.

Здоровье всему голова

Пословицы и поговорки о здоровье

Здоровье растеряешь — ничем не наверстаешь.
Здоровье не купишь — его разум дарит.
Здоровая душа в здоровом теле.
Здоровью цены нет.
Здоровье всего дороже.
Здоровье дороже золота.
Здоровья за деньги не купишь.
Счастье и здоровье оцениваются тогда, когда и того и другого нет.
Береги честь смолоду, а здоровье под старость.
Коли болен — лечись, а здоров — берегись.
Здоровье собирается золотниками, а тратится — пудами.
Здоровая душа и телом здорова.
Здоров будешь — все добудешь.
Здоровье не деньги — займы не выпросишь.
Тот здоровья не ценит, кто болен не бывал.
Чем больше пожуёшь, тем дольше проживёшь.
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле!
Здоровье сгубишь, новое не купишь.
Здоровьем начинаешь дорожить тогда, когда его потеряешь.
Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял — много потерял, здоровье потерял — всё потерял.
Здоровый человек — богатый человек.
Двигайся больше — проживёшь дольше.
Кто не болел, тот здоровью цены не знает.
Безделье — сестра болезни.
Чем больше пьёшь за здоровье, тем скорее выпьешь за упокой.
Вино с разумом не ладит.
Кто в вине ищет силы — тот на краю могилы.
Чай пьёшь — орлом летаешь, водку пьёшь — свиной лежишь.
Пить до дна — не видать добра.

Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье

Цитаты великих людей о здоровом образе жизни

Никакие напасти и преступления не уничтожают столько народа и народного богатства, как пьянство. (Ф. Бэкон)

ЗОЖ состоит из:
правильного питания;
спорта;
личной гигиены;
разных видов закаливания;
отказа или сведения к минимуму вредных привычек.

Какое благо в здоровье — показывает болезнь. (И. Стридонский)

Все здоровые люди любят жизнь. (Г. Гейне)

От вина гибнет красота, вином сокращается молодость. (Гораций)

Человеку свойственно по природе своей соблюдать умеренность не только из-за заботы о своём здоровье в будущем, но также из-за хорошего самочувствия в настоящем. (И. Кант)

Пьянство есть упражнение в безумстве. (Пифагор)

Не ужинать — святой тому закон, Кому всего дороже лёгкий сон.

Берегитесь вы, о дети мудрой лени! Обманчивой успокоенья тени. (А. С. Пушкин)

Короткую жизнь мы не получаем, а делаем её такою; не бедны мы жизнью, а пользуемся ею расточительно. Жизнь длинна, если ею умело пользоваться. (Сенека)

Здоровье — это не всё, но всё без здоровья — ничто! (Сократ)

Единственный способ сохранить здоровье — это есть то, чего не хочешь, пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится. (М. Твен)

Ничего лишнего. Рано ложиться и рано вставать — вот что делает человека здоровым, богатым и умным. (Б. Франклин)

Здоровый нищий счастливее больного короля. (А. Шопенгауэр)

Министерство культуры Хабаровского края
Дальневосточная государственная научная библиотека

Антинаркотическая
акция в Хабаровском крае
«Скажи наркотикам НЕТ!»



«Наш выбор — мир без наркотиков!»

Наркотики не болезнь, а решение — такое же, как решение шагнуть навстречу движущемуся грузовику.
Ф. Дик

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Хабаровск

2023