

**Вам и вашим сверстникам приходится 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, нарушенной 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



Вологда  
2019

## 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 тяжелым 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 наврешь –  
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 социально положительные знакомства);
- ✓ подготовиться преодолевать 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 «Перекресток» – (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.