

NOWE #NARKOTYKI #ZAGROŻENIA

NOWE NARKOTYKI

(środki zastępcze, nowe substancje psychoaktywne, potocznie „dopalacze”)

- ☠ Toksyczne, o nieznanym składzie, działają na ośrodkowy układ nerwowy człowieka
- ☠ Pierwsza dawka może prowadzić do nieodwracalnych skutków zdrowotnych
- ☠ Uzależniają
- ☠ Narkotyki zakłócają pracę mózgu!

STOP

Skutki zażywania nowych narkotyków to m.in.:

- zaburzenia pracy serca i układu oddechowego
- kłopoty ze snem
- bóle głowy, nudności i wymioty
- zaburzenia neurologiczne, halucynacje i urojenia
- choroby psychiczne, stany lękowe, depresyjne
- prowadzą do uzależnienia

UZALEŻNIENIE

Ryzykujesz, nic nie zyskujesz!

– zespół określonych objawów i zachowań, wywołanych nieodpartym pragnieniem przyjmowania substancji psychoaktywnych

TWÓJ NAJLEPSZY WYBÓR?

Bądź asertywny! Powiedz NIE narkotekom

- uprawiaj sport – w zdrowym ciele zdrowy duch
- zdrowo się odżywiaj – jedz śniadanie, wybieraj nieprzetworzoną żywność, która pomaga w pracy mózgu
- pij wodę regularnie
- relaksuj się, odpoczywaj, rób to co lubisz
- pamiętaj, nie jesteś sam! Zawsze możesz poprosić o pomoc

Wiedza ratuje zdrowie i życie!

