

ПРОФИЛАКТИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ



Около **270 миллионов человек** (или около 5,5% населения мира) употребляли психоактивные препараты, и **около 35 миллионов человек** страдают расстройствами, связанными с употреблением наркотиков.

Во всем мире почти 11 миллионов человек, употребляющих инъекционные наркотики, из которых **1,4 миллиона** живут с ВИЧ и **5,6 миллиона** – с гепатитом С.



Профилактика наркомании

Занимайтесь самообразованием

– узнайте о физических, биологических и социальных последствиях злоупотребления наркотиками



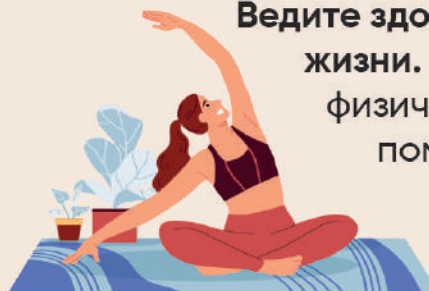
Узнайте о здоровых способах борьбы со стрессом



Любящая семья работает как система поддержки и помогает вам справляться с жизненными трудностями



Ведите здоровый образ жизни. Активность и физическая форма помогают легче справляться со стрессом



Если у вас уже развилась зависимость, рекомендуется обратиться за профессиональной помощью и лечением вашей проблемы с наркотиками.

ПСИХОБЕЛСЕНДІ ЗАТТАРДЫ ҚОЛДАНУДЫҢ АЛДЫН АЛУ



Шамамен **270 миллион адам** (немесе әлем халқының шамамен 5,5%-ы психобелсенді препараттарды қолданады, ал шамамен **35 миллион адам есірткі қолдануға байланысты бұзылыстардан зардап шегеді.**

Әлемде шамамен 11 миллион адам инъекциялық есірткі қолданады, олардың **1,4 миллионы АИТВ-мен және 5,6 миллионы С гепатитімен өмір сүреді.**



Нашақорлықтың алдын алу

Өз-өзіңізді дамытып – есірткіні шамадан тыс қолданудың физикалық, биологиялық және әлеуметтік салдары туралы біліңіз



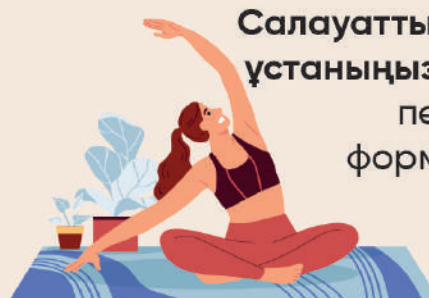
Стресспен күрестің салауатты тәсілдерін біліңіз



Мейірімді отбасы – қолдау жүйесі ретінде жұмыс істейді және өмірдің қиындықтарымен күресуге көмектеседі



Салауатты өмір салтын ұстаныңыз. Белсенділік пен физикалық форма стресспен күресті жеңілдетеді



Егер сізде тәуелділік пайда болса, есірткі мәселесі бойынша кәсіби көмекке жүгіну және ем алу ұсынылады.