

# 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 narkotykom

- ☒ 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!

