



BİZ
NARKOTİKLƏRƏ
DEYİRİK!

NARKOMANİYA NƏDİR?



**NARKOMANİYA -
sonu ölümlə nəticələnən xəstəlikdir.**

**Narkomaniyadan qorunmanın
ən yaxşı yolu heç başlamamaqdır.**

ASILILIQ YARADAN MADDƏLƏR

- Narkotik maddələr;
- Tütün məmulatları;
- Elektron siqaret və qəlyan;
- Alkoqollu içkilər və s.



Bədən funksiyalarına mənfi təsir göstərən psixotrop maddələrin istifadəsinə ara verən zaman getdikcə orqanizmin narkotik maddələrə tələbatı artır və həmin şəxsdə kəskin zəhərlənmə müşahidə olunur.

NARKOMANİYANIN FƏSADLARI

- Zehni funksiyalar geriləyir;
- Bədənə nəzarət funksiyası itirilir və koordinasiya pozulur;
- Qorxu və qəzəb hisləri güclənir;
- Yaddaş zəifləyir;
- Dəridə solğunluq, qırışlıq, qızartı və sızanaqlar yaranır;
- Nəfəs darlığı baş verir;
- Göz bəbəkləri genişlənir və ya daralır;
- Ürəktutma, koma və ya ölüm halları ilə nəticələne bilər.



NARKOMANİYANIN İNSAN ORQANİZMİNƏ ZƏRƏRLİ TƏSİRLƏRİ



Beynə kifayət qədər oksigenin gətməsinin qarşısını alaraq onun iş sistemini pozur.



Dişlərin üzərində ərp və daş yığılması nəticəsində ağız boşluğu xəstəliklərinə və xoşagəlməz qoxuya səbəb olur.



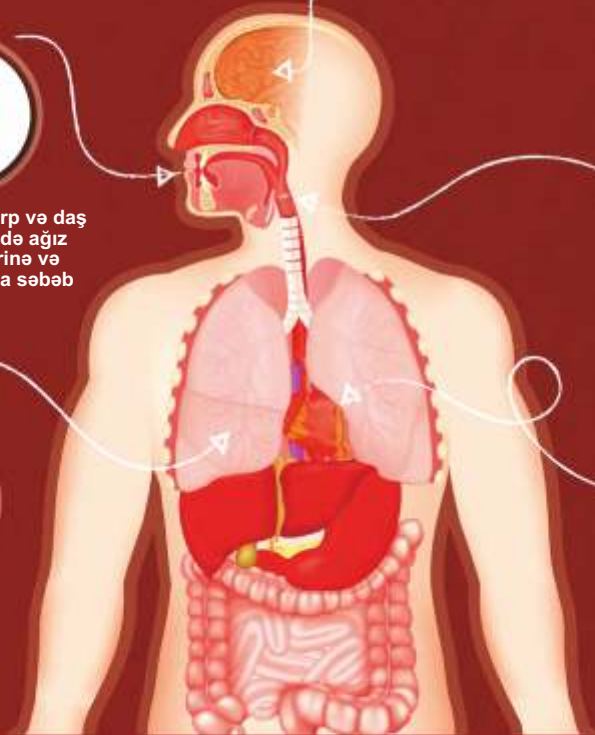
Ağız və boğazda xərçəng xəstəliyinə yol açır.



Ağciyər iltihabı və bir çox respirator xəstəliklərə gətirib çıxarır.



Yüksək qan təzyiqi, qismən iflic və infarkta səbəb olur.



RİSKLİ MÜHİTDƏN UZAQ OLUN!

- Yalnız müsbət vərdisləri olan şəxslərlə vaxt keçirməyə çalışın.
- Sizə və ya başqalarına zərər verə biləcək hər şeyə qəti şəkildə **“YOX!”** deyın.
- **“YOX!”** deməyi öyrəndikcə insanda özünəinam və nəzarət duyğusu artır.
- **“YOX!”** deyə bilməyən insan asılılığın ilk pilləsi olan sınaq təklifinə müqavimət göstərə bilməyəcəkdir.



DOĞRU BİLİNƏN YANLIŞLAR

YANLIŞ

- ✗ Yalnız zəif insanlar narkotik istifadəçisi olur. Mənim iradəm güclüdür, mən narkotik istifadəçisi olmaram.
- ✗ Narkotik maddə istifadəsi dostlar qazandırır, sosial əlaqələri artırır.
- ✗ Narkotik maddələr sadəcə istifadəçiyə zərər verir.
- ✗ Bir dəfədən heç nə olmaz.
- ✗ Narkotik maddə istifadə etsən, özünü daha rahat ifadə edəcəksən və problemlərdən uzaqlaşacaqsan.

DOĞRU

- ✓ İnsan zəif olduğu üçün narkoman olmur, narkoman olduğdan sonra zəif bir insana çevrilir.
- ✓ Narkotik maddə istifadəsi dostluğu inkişaf etdirmir. Əksinə ailədən və dostlardan uzaqlaşdırır.
- ✓ Narkotik istifadəçiləri çox vaxt maddə alışı üçün cinayət törədir və hətta dolayı yolla terrorçu qruplara daxil olurlar.
- ✓ “Sənsiz bu yerin ləzzəti yoxdur”, “Getsən, səninlə bir daha danışmayacam”, “Nə olar, bir dəfə mənim xatirimə...” kimi ifadələrə inanmamalısən.
- ✓ Əksinə, narkotik maddələr yeni problemlər və narahatlıqlar yaradır. Yuxusuzluq və əsəbilik kimi çox güclü psixoloji asılılıq simptomları meydana gəlir.



Asılılıq yaradan maddələr ara-sıra istifadə olunsa belə, sağlamlığa ciddi zərər verir.

NARKOTİK İSTİFADƏÇİSİNİN...

- özünə inamı azalır, nəzarəti zəifləyir;
- prinsiplərini və dəyərlərini güzəştə getməyə başlayır;
- ideallarına və gələcəyinə olan ümidləri məhv olur;
- immuniteti zəifləyir;
- QİÇS, sifilis, vərəm, hepatit B və C, xərçəng kimi bir çox xəstəliklərə yoluxma riski artır.

İSTİFADƏÇİ...

- Narkotik maddə almaq üçün əvvəlcə özünün və ailəsinin maddi imkanlarını tükədir;
- Daha sonra oğurluğa başlayır və digər cinayətlər törədir;
- Nəticədə, azadlığını, sağlamlığını və həyatını itirir.



Narkomaniya malice oluna bilər!

Malicenin uęurlu olmasında n vacib amillər bunlardır:

- Şəxsin malice olunmaq istəyi;
- Şəxsin narkotik maddələrdən imtina etməyə zn hazır hiss etməsi.

Unutmaq olmaz ki, təkrar istifadə əvvəlki vəziyyətə qayıtmaęa v daęıdıcı fəsadların yaranmasına səbəb ola bilər.



**SAĞLAM HƏYAT
TƏRZİ BİZİM
MƏQSƏDİMİZDİR!**

Narkomaniyanın qarşısının alınmasında əsas məqsəd sağlam cəmiyyət və sağlam gələcək formalaşdırmaqdır

Sağlamlıq insanın fiziki, psixivə sosial rifahıdır.

Bunun üçün aşağıdakı faktorlar önəmlidir:

- ❖ ziyanlı vərdişlərdən imtina;
- ❖ düzgün qidalanma;
- ❖ asudə vaxtın səmərəli təşkili;
- ❖ idmanla məşğul olmaq;
- ❖ şəxsi gigiyenaya riayət etmək.

Övladlarını sağlam psixoloji mühitdə böyütmək üçün

VALİDEYNLƏRƏ MƏSLƏHƏT:

- Övladlarınızla etibarlı dostluq münasibətləri qurun, problemləri ilə maraqlanın.
- Onlarla hörmətlə, özünüzlə bərabər səviyyədə danışın.
- Uşaqların hisslərini alçaltmayın, “Kaş mənim də problemlərim səninkilərdən ibarət olaydı” deməyin.
- Onlara qarşı zorakı olmayın. Səbrli və müdrik olun, tez-tez acıqlanmayın.
- Uşaqların maraqlandığı insan haqqında sayğısız və təhqiredici tonda danışmayın.
- Onların əlaqələrini kobud və qəti şəkildə kəsməyin.

- Uşaqlarınızın dostlarını qonaq çağırın, onlarla tanış olun. Bu sizə övladınızın dostlarını tanımağa kömək edəcək. Onlara dostları ilə evdə görüşməyə icazə verin ki, onlar bunun üçün başqa yer axtarmasınlar.
- Evinizdə elə mühit yaradın ki, onlar sizin varlığınızı, sevginizi hər zaman hiss etsinlər. Hər bir hərəkətinizlə onlara örnək olun.
- Övladlarınıza nikahdan əvvəl tibbi müayinədən keçməyin vacibliyini aşılaysın.



YADDA SAXLA!

**Sən özünün və yaxınlarının həyatı
üçün məsuliyyət daşıyorsan!**

**Uzun və xoşbəxt bir həyat yaşamaq
üçün sağlam həyat tərzinin sadə
qaydalarına riayət etməli və
narkomaniyadan uzaq olmalısan!**

Qaynar xətt (9103)

Azərbaycan Respublikasının

Ailə, Qadın və Uşaq Problemləri üzrə Dövlət Komitəsi

Azərbaycan, Bakı, Üzeyir Hacıbəyli küçəsi – 80,

Hökumət Evi, 4-cü alaqarı, AZ 1000

Tel: (+99412) 493 79 62

Faks: (+99412) 493 58 72

www.scfwca.gov.az

E-mail: office@scfwca.gov.az

aqupdk@scfwca.gov.az

Respublika Narkoloji Mərkəzi: (+99412) 441 26 03