

Как сказать наркотикам «НЕТ»?

**Если тебе предложат наркотики,
сумей от них отказаться:**

- Для этого можно просто сказать «НЕТ» и уйти или сказать "НЕТ!", твердо мотивируя причину отказа: «Мне это не нужно», «Я не хочу вредить здоровью», «Это опасно для меня» и др.

- Необходимо всегда быть готовым к давлению, помня, что распространители наркотиков очень изворотливы, ведь их задача получить прибыль, привлекая к употреблению все большее число потребителей.

- Прежде чем приобрести порцию «дури», хорошенько подумай, зачем тебе это надо, ведь иногда даже одного раза достаточно, чтобы попасть в зависимость и кроме дополнительных проблем, ты от нее ничего больше не получишь.

- Каким бы заманчивым не казалось предложение бесплатно попробовать наркотик, помни о том, что бесплатный сыр бывает только в мышеловке.

- Если один раз попробовав, ты захочешь повторить, вспомни, что за все нужно платить, а цена слишком высока - это твоя загубленная жизнь и огромное несчастье для твоих близких.

- Никогда не соглашайся передавать кульки или пакетики с сомнительным содержимым даже для своих знакомых и друзей, так как это противозаконно и это могут использовать против тебя.

Помните!

Наркотики никогда не сделают Вашу жизнь лучше и интереснее, а сделают ее ограниченной и зависимой от очередной дозы наркотиков!

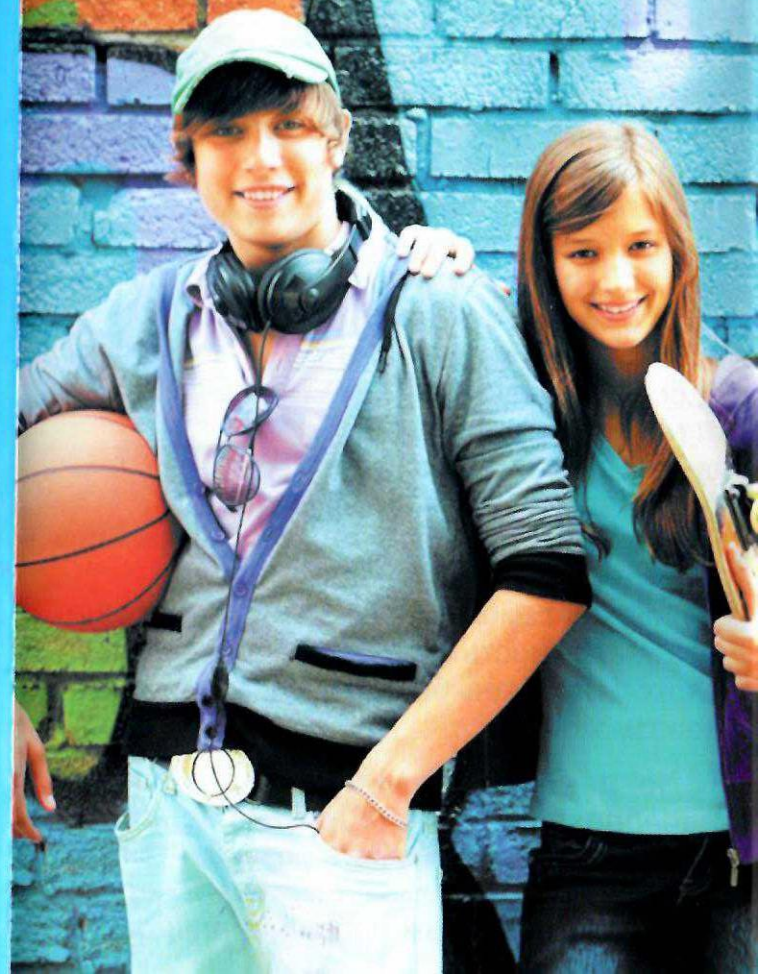
Обратиться за специализированной помощью можно на круглосуточный телефон «горячей линии»
8 (4872) 36-63-49
и «телефон доверия»
8 (4872) 36-63-49
(с 8.00 до 18.00)
в ГУЗ «Тульский областной наркологический диспансер №1»
по адресу: г. Тула, ул. Мосина, д. 21

Министерство здравоохранения
Тульской области

УМЕЙ СКАЗАТЬ

наркотикам

«НЕТ»!



Наркомания - это слово, состоящее из двух слов, в переводе с греческого означает: «narke» - оцепенение, «mania» - страсть, безумие.

Почему люди употребляют наркотики? Одни хотят получить необыкновенные, ощущения, о которых слышаны, другие пробуют наркотики, потому что недовольны собой и надеются, что наркотик придаст им сил и уверенности, третьи стремятся не отстать от друзей, казаться взрослыми и самостоятельными.

Однажды употребив наркотик, под его влияние может попасть каждый, независимо от происхождения, образования, возраста и образа жизни. Беда в том, что начав употреблять наркотик, человек вскоре попадает в рабскую зависимость от него, так как формируется психическая и физическая зависимость, преодолеть которую самостоятельно невозможно, а лечить очень трудно. Эта зависимость и приводит к тому, что для наркомана жизнь без наркотика становится невозможной.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения у 30-50% подростков психическая зависимость развивается уже после первого приема наркотика. Следовательно, практически половина подростков

превращается в наркоманов уже после первого "знакомства" с наркотическим веществом.

Отсюда следует самый главный вывод -

**НИКОГДА, НИ ОДНОГО РАЗА
НЕЛЬЗЯ ПРОБОВАТЬ НАРКОТИК!**



Опыт человечества доказал, что ни запреты, ни свобода потребления наркотиков от наркомании не спасают. Только сам человек должен не допустить приема наркотиков и **раз и НАВСЕГДА сказать наркотикам «НЕТ!»**, а для этого **необходимо:**

■ Располагать знаниями и убеждениями о вреде наркотиков.

■ Научиться решать свои проблемы, а не прятаться от них.

■ Уметь оказывать помощь другим и при необходимости не стесняться прибегать к ней самому.

■ Ценить свою жизнь. Находить себе занятия и увлечения по душе, например, спорт или различные виды творчества, туризм и т.д.

■ Быть уверенным в себе. И суметь сказать твердое «НЕТ» на все предложения попробовать наркотики или другие психоактивные вещества, помня, что их прием неизбежно приведет к опасному заболеванию, которое легче предотвратить, чем потом лечить!

■ Не бояться показаться самостоятельным в выборе решения при отказе от наркотиков.

■ Избегать неприятных ситуаций. Стараться быть подальше от тех мест, где собираются люди, употребляющие наркотики.

■ Необходимо научиться выбирать себе друзей, помня, что настоящие друзья никогда не предложат наркотики.