



Наркоманы не доживают до среднего и пожилого возраста. Смертность среди них очень высокая. Ее причины: передозировка препаратов, несчастные случаи и травмы в период действия наркотиков, психозы, частые самоубийства...

## Скажи наркотикам - **НЕТ!**

Покурить, выпить, уколиться – это так просто! А чтобы получить удовольствие без них, нужно приложить определенные усилия. Ты живешь в мире, интересном и многообразном. Чтобы твои сегодняшние мечты, желания и цели завтра не оказались несбыточными, **НЕ БЕЗДЕЙСТВУЙ!** Заполни свое свободное время интересными и полезными делами: займись спортом, музыкой, искусством, общественной деятельностью.

**НАУЧИСЬ РАДОВАТЬСЯ КАЖДОЙ МИНУТЕ, СТАРАЙСЯ ВСЕГДА ПРЕБЫВАТЬ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ.**

**НЕ АКЦЕНТИРУЙ ВНИМАНИЕ НА НЕПРИЯТНОСТЯХ, А СОХРАНЯЙ В ПАМЯТИ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ.**

**НЕ ПОЗВОЛЯЙ СВОЕМУ СОЗНАНИЮ УВЛЕКАТЬСЯ САМОБИЧЕВАНИЕМ И ПРОКРУЧИВАТЬ В ПАМЯТИ ОБИДЫ, НАКОПЛЕННЫЕ ЗА ДЕНЬ.**

**ПОДАВЛЯЙ В СЕБЕ ИСКУШЕНИЕ НА ВОПРОС ЗНАКОМЫХ "КАК ДЕЛА?" ОТВЕЧАТЬ "ПЛОХО".**

**ОКРУЖАЙ СЕБЯ ПОЛЕЗНЫМИ И НУЖНЫМИ ВЕЩАМИ, КОТОРЫМИ ТЫ МОЖЕШЬ ЕЖЕДНЕВНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ.**

**НАУЧИСЬ ВЕСЕЛИТЬСЯ И КОМФОРТНО СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ НА ЛЮБЫХ ВЕЧЕРИНКАХ ИЛИ «ТУСОВКАХ» БЕЗ АЛКОГОЛЯ, СИГАРЕТ, А ТЕМ БОЛЕЕ, НАРКОТИКОВ.**

**Соблюдая эти несложные правила, ты сможешь улучшить качество жизни и сделать ее яркой, интересной и радостной.**

# Отдай предпочтение **ЖИЗНИ**



**без наркотиков**





**ГЛАВНЫЕ ЦЕННОСТИ  
В ЖИЗНИ -**

**ЗДОРОВЬЕ**  
**СВОБОДА**  
**ЛЮБОВЬ**  
**СЧАСТЬЕ**  
**МИР С САМИМ СОБОЙ**

**НЕ ПОЗВОЛЯЙ НАРКОТИКАМ  
ЛИШИТЬ ТЕБЯ ЭТОГО!**





# Мифы и факты

## о наркотиках

В современном обществе бытует множество неверных представлений о проблеме наркомании. Они распространяются в молодежной среде с целью склонить юных людей к пробе наркотика. Многие охотно верят таким «мифам», поскольку они служат легким оправданием легкомыслию, слабости, глупости...



**Миф:** Наркотики делятся на легкие и тяжелые.

**Миф:** Потребление наркотиков может быть контролируемым.

**Миф:** Наркомания – это не болезнь.

**Миф:** Наркотики дают ни с чем не сравнимое ощущение «кайфа».

**Миф:** Наркотики помогают решать проблемы.

**Миф:** Наркотики придают жизни разнообразие.

**Миф:** Есть люди, которые принимают наркотики много лет и прекрасно живут.

**Миф:** «Это мое право, я не приношу вред окружающим...».

**Факт:** Неверно делить наркотические вещества на «легкие» и «тяжелые». Все наркотики наносят вред здоровью и вызывают зависимость.

**Факт:** Люди, попробовавшие наркотик, в 90% случаев становятся наркоманами.

**Факт:** Наркомания – это болезнь практически неизлечимая. Она приводит к нарушениям мозговых структур, нервной и сердечно-сосудистой системы, организм наркомана скоропостижно изнашивается. Большинство из них живут 3-5 лет после первой пробы наркотика.

**Факт:** Ощущение «кайфа» от приема наркотика длится всего несколько минут, а состояние безразличия, душевной опустошенности, вялости, дремоты и бреда – несколько часов.

**Факт:** Наркотики лишают интереса к жизни, часто доводят до самоубийства.

**Факт:** Отсутствие наркотика в течение десяти часов приводит к состоянию нескончаемой боли, которую сами наркоманы называют «ломкой».

**Факт:** Каждый год в России от наркотиков погибают около 100 000 человек.

**Факт:** Если ты держишь в руках наркотик, по закону – ты преступник, а значит, опасен для окружающих. Наркотик очень скоро потребует: «Укради, убей, но достань очередную дозу!» и ты не сможешь отказать ему.

**ВЫБЕРИ**

**ЖИЗНЬ!**



# ОСТОРОЖНО: НАРКОТИКИ!

ЭТО СЛОЖНОЕ СЛОВО «НЕТ»



«Словесное дзюдо», помогающее противостоять групповому давлению и критике.

## ЕСЛИ ВАС УГОВАРИВАЮТ ПОПРОБОВАТЬ НАРКОТИКИ:

**1** ВЫСЛУШАЙТЕ ОППОНЕНТОВ, ПОКАЖИТЕ, ЧТО ВЫ СЛЫШИТЕ ИХ АРГУМЕНТЫ, ЗАДАЙТЕ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ВОПРОСОВ И ВСЕ РАВНО ГОВОРИТЕ ЧЕТКОЕ **НЕТ**.

**2** НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ПРИДУМАТЬ «УВАЖИТЕЛЬНЫЕ» ПРИЧИНЫ И ОПРАВДЫВАТЬСЯ. ЭТО ТОЛЬКО РАЗАДОРИТ ГРУППУ И ВЫЗОВЕТ ШКВАЛ ОСКОРБЛЕНИЙ.

**3** **ОТКАЖИТЕСЬ** ПРОДОЛЖАТЬ РАЗГОВОР НА ЭТУ ТЕМУ И ПОПРОБУЙТЕ ПРЕДЛОЖИТЬ АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВАРИАНТ.

## ЕСЛИ ВАШЕ ТВЕРДОЕ НЕТ ВЫЗВАЛО РЕАЛЬНУЮ АТАКУ КРИТИКИ:

НЕ КОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА СКАЗАННОМ В ВАШ АДРЕС В ЗАПАЛЕ ГНЕВА. **ОСНОВНАЯ ОШИБКА** - ЭТО ЖЕЛАНИЕ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЛЮБЫХ НЕСПРАВЕДЛИВЫХ НАПАДОК. ПОМНИТЕ, ЧТО КАЖДАЯ ПОПЫТКА ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ В ПОДОБНОЙ СИТУАЦИИ БУДЕТ ТОЛЬКО РАЗОГРЕВАТЬ ПЫЛ ПРОТИВНИКА.

УБЕДИТЕ СЕБЯ В ТОМ, ЧТО НИКТО НЕ МОЖЕТ ОЦЕНИВАТЬ ЛИЧНОЕ ДОСТОИНСТВО ДРУГИХ, МОЖНО СУДИТЬ ТОЛЬКО О ДЕЛАХ ОКРУЖАЮЩИХ. КРИТИКА ВАШИХ ЛИЧНЫХ КАЧЕСТВ ЯВЛЯЕТСЯ **НЕПРАВОМЕРНОЙ**.

ПОМНИТЕ, ЧТО НЕОДОБРЕНИЕ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПОСТОЯННЫМ. СПОРЫ - ЭТО ЧАСТЬ ЖИЗНИ. ЕСЛИ ОДИН ЧЕЛОВЕК КРИТИКУЕТ ДРУГОГО, ОН ВОВСЕ НЕ ПОДРАЗУМЕВАЕТ ЕГО БЕСПОЛЕЗНОСТИ.

УМЕЛОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЭТИХ ПРАВИЛ, ВАШЕ ЧЕТКОЕ И УВЕРЕННОЕ **НЕТ** ПРИЕМУ НАРКОТИКОВ - ЭСТЬ ИСТИННОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ НЕЗАВИСИМОСТИ И ПОЗИЦИИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА.

# ПРИЕМЫ ОТКАЗА ОТ ПРЕДЛАГАЕМЫХ НАРКОТИКОВ

ОБХОДИТЬ  
СТОРОНОЙ

ЕСЛИ ЕСТЬ ПОДОЗРЕНИЕ, ЧТО В КАКОЙ-ТО КОМПАНИИ В ОПРЕДЕЛЕННОЕ ВРЕМЯ МОГУТ ПРЕДЛОЖИТЬ НАРКОТИКИ, ПРОСТО ОБХОДИТЕ ЕЕ СТОРОНОЙ.

ИСПУГАТЬ  
ИХ

ОПИСАТЬ КАКИЕ-НИБУДЬ СТРАШНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ. МОЖНО ДАЖЕ ВЫДУМАТЬ КАКИЕ-НИБУДЬ «СТРАШНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ» САМОМУ.

УПЕРЕТЬСЯ

ОТВЕЧАТЬ «НЕТ», НЕСМОТРЯ НИ НА ЧТО. ОТСТАИВАТЬ СВОЕ ПРАВО ИМЕТЬ СОБСТВЕННОЕ МНЕНИЕ. ЭТО, КСТАТИ, БУДЕТ СВИДЕТЕЛЬСТВОВАТЬ О ТВЕРДОМ ХАРАКТЕРЕ.

«ОТВЕТИТЬ  
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО»

ЕСЛИ ОНИ УБЕЖДАЮТ, ЧТО ЭТО БЕЗВРЕДНО, УКАЗАТЬ НА ТО, ЧТО ОНИ ПРОСТО НЕ ЗНАЮТ ПОСЛЕДСТВИЙ (ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО ЗНАТЬ, ЧЕМ ВРЕДНЫ ТАБАК, АЛКОГОЛЬ, НАРКОТИКИ).

«ПРОДОЛЖАТЬ»

ЕСЛИ ЕСТЬ ПОДОЗРЕНИЕ, ЧТО В КАКОЙ-ТО КОМПАНИИ В ОПРЕДЕЛЕННОЕ ВРЕМЯ МОГУТ ПРЕДЛОЖИТЬ НАРКОТИКИ, ПРОСТО ОБХОДИТЕ ЕЕ СТОРОНОЙ.

СМЕНИТЬ  
ТЕМУ

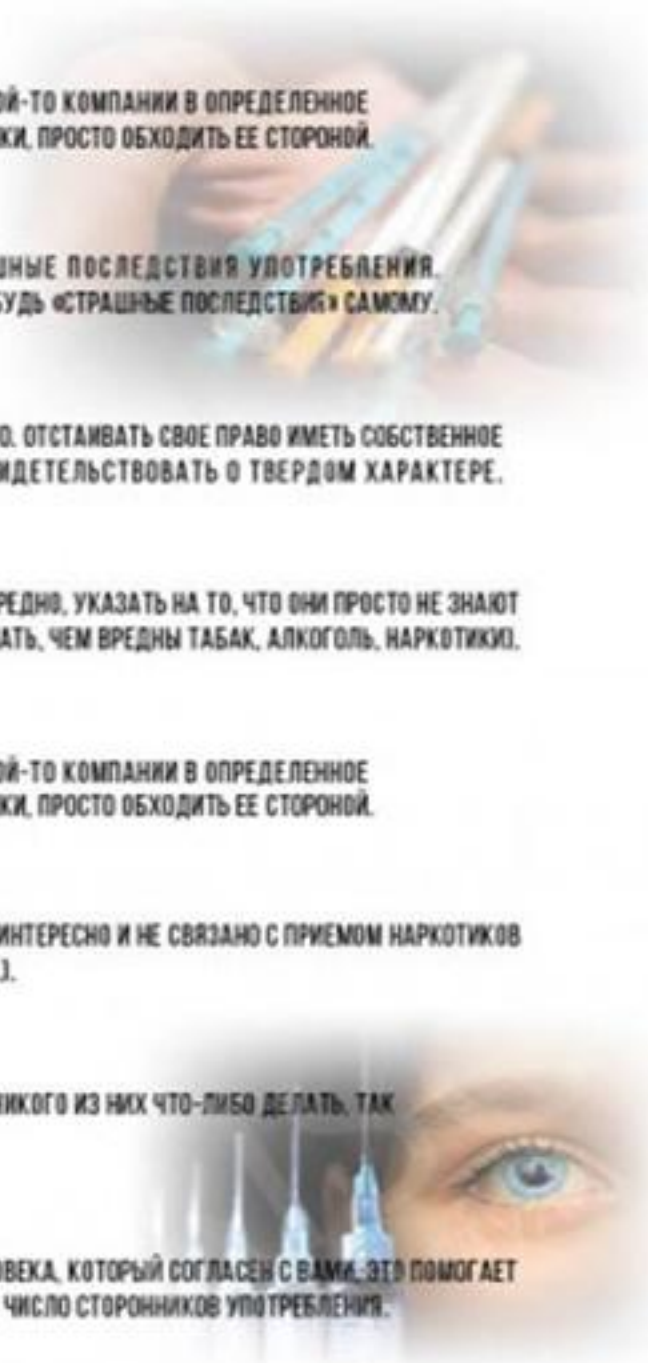
ПРИДУМАТЬ ЧТО-НИБУДЬ, ЧТО ТОЖЕ ИНТЕРЕСНО И НЕ СВЯЗАНО С ПРИЕМОМ НАРКОТИКОВ (ПОЙТИ В СПОРТЗАЛ, НА ТАНЦЫ И Т.Д.).

«ПЕРЕВЕСТИ  
СТРЕЛКУ»

СКАЗАТЬ, ЧТО ВЫ НЕ ПРИНУЖДАЕТЕ НИКОГО ИЗ НИХ ЧТО-ЛИБО ДЕЛАТЬ, ТАК ПОЧЕМУ ЖЕ ОНИ ТАК НАЗОЙЛИВЫ?

ВЫБРАТЬ  
СОЮЗНИКА

ПОИСКАТЬ, ЕСТЬ ЛИ В КОМПАНИИ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ СОГЛАСЕН С ВАМИ. ЭТО ПОМОГАЕТ ПОЛУЧИТЬ ПОДДЕРЖКУ И СОКРАТИТЬ ЧИСЛО СТОРОННИКОВ УПОТРЕБЛЕНИЯ.





**Правда ли, что наркотиком могут поделиться просто так, по доброте душевной?**

Нет. Есть такая поговорка «Бесплатный сыр бывает только в мышеловке». Наркотики сначала предлагают бесплатно, человек привыкает, и тогда с него начинают требовать деньги. Человеку с каждым разом требуется все больше наркотика и денег, соответственно, тоже. И вот уже для того чтобы каждый день иметь свою дозу, наркоман начинает приучать к наркотикам своих знакомых. За каждого новичка он получает бесплатную дозу.



**Правда ли, что нюхать клей, глотать таблетки - это баловство,**

Нет. Это токсикомания. Употребление этих веществ вызывает привыкание и зависимость, таким образом, токсикомания является разновидностью наркомании.

Наркомания — это очень страшная болезнь, так как она выражается в болезненной зависимости от каких бы то ни было наркотических средств — будь то лекарства, анаша или же более тяжелые наркотики.

Наркоман в поисках денег на очередную дозу может пойти абсолютно на все — воровство, обман, а в некоторых случаях и на убийство. Как только он примет наркотик, ему становится немного легче. Именно за такое непродолжительное облегчение наркоман, зачастую даже сознательно, лишает себя всех остальных радостей жизни.

**Что Вы знаете о наркомании?**

Употребление наркотиков очень быстро приводит к возникновению болезни, название которой - наркомания. Основным симптомом этой страшной болезни - зависимость от употребления наркотика, начинающего играть в обмене веществ человека такую же роль, как воздух, вода и пища. Если эту болезнь вовремя не остановить, она приводит к ранней и мучительной смерти, поскольку изменения в организме становятся необратимыми.

**Правда ли, что наркомания излечима?**

Нет. Наркомания неизлечима. Иногда болезнь переходит в скрытую форму, и стоит только после долгого лечения хоть раз попробовать наркотик, как болезнь вспыхивает снова, приобретая еще более тяжелые формы. Поэтому считается, что наркоман, даже длительное время воздерживающийся от употребления наркотиков, является хронически больным.