



Миф 1. Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия.
Факт. Ощущение кайфа не всегда возникает после первой таблетки или инъекции. Напротив, зачастую первая проба сопровождается тошнотой, рвотой, головокружением и т. д. Более того, эйфория 3-4 дозы быстро исчезает и в дальнейшем наркотики принимают, чтобы снять мучительное, болезненное ощущение - ломку.

Миф 2. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться.
Факт. Отказаться можно только один раз - первый. Даже однократное потребление наркотика может привести к зависимости.

Миф 3. Наркотики бывают «лёгкими» и «тяжёлыми». Травка - «лёгкий» наркотик, не вызывающий привыкания.
Факт. Все наркотики вызывают привыкание. Любой наркотик убивает, это только вопрос времени.

Миф 4. Наркоманами становятся только слабые и безвольные.
Факт. Зависимость от наркотиков - это заболевание, и, как и любое заболевание, оно не имеет отношения к силе воли.

Миф 5. Лучше бросать постепенно.
Факт. Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь. Запомните, можно снять физическую зависимость, ломки и прочее. Но психологическую - невозможно.

Отказываясь от
наркотиков, ты
выбираешь жизнь!

СКАЖИ НАРКОТИКАМ НЕТ!

НЕ БОЙСЯ ОБРАЩАТЬСЯ!

Всероссийский детский
телефон доверия
8-800-2000-122



Памятка
о вреде
наркомании

"НЕ ЛОМАЙ СЕБЕ ЖИЗНЬ"

ВРЕД НАРКОТИКОВ

Все наркотики по своей природе являются ядами, поражающими все системы органов и тканей, но особенно центральную нервную систему, мозг, половую систему, печень и почки. Как правило, люди с самым крепким здоровьем при регулярном употреблении наркотиков живут не более 10 лет.

По разным причинам развивается зависимость от наркотиков. И отказаться от употребления становится невозможно уже после первой дозы.

ПРАВИЛЬНО МОТИВИРУЙТЕ ПРИЧИНУ ОТКАЗА

Я не хочу вредить своему здоровью", "Мне это не нужно", "Я люблю свою семью", "Это опасно для меня"

Умей противостоять давлению и отказаться. Можно просто сказать "НЕТ"

Не бойся показаться самостоятельным в выборе решения!

Найди другой способ увлечений!

Займись спортом!

Ваше завтра зависит от того, что вы делаете сегодня!

Наркомания-это общая боль всего человечества. Во всем мире это проблема занимает особое место. На ее решение тратятся огромные силы и средства, но судьба каждого человека в его собственных руках.



ОТКАЖИСЬ ОТ НАРКОТИКОВ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ:

- **БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ**
- **ХОРОШО ВЫГЛЯДЕТЬ**
- **ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ**
- **ИМЕТЬ ЗДОРОВЫЕ УВЛЕЧЕНИЯ**
- **НЕ ИМЕТЬ ПРОБЛЕМ С УЧЕБОЙ**
- **БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМ ЛЮДЯМ**

ОПАСНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ НАРКОТИКОВ

- Зависимость- физическая, психическая.
- Передозировка, которая ведет к потере сознания и даже смерти.
- Провалы памяти
- СПИД и другие заболевания
- Головокружение и тошнота после принятия
- Деградация личности
- Мгновенная смерть

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ УЖЕ НАЧАЛ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ?

1. Не молчи о случившемся, расскажи близким и вместе решайте проблему.
2. Подумай о том, как сменить свою компанию. Продолжая дружить с ними, ты рискуешь стать наркоманом.
3. Скажи себе твердо:
 - Я хочу жить!
 - Я хочу быть здоровым, сильным, счастливым!