

В период 27 января -2 февраля  
проходит Неделя профилактики употребления наркотических  
средств

**Некоторые факты о наркотиках:**

- Нет безопасных наркотиков, любой из них – яд, убивающий медленно.
- Наркотики притупляют разум и тормозят обменные процессы в центральной нервной системе.
- И после первого приема вещества может возникнуть зависимость и желание попробовать наркотик снова.
- Марихуана отнюдь не безвредна, она поражает легкие, нервную систему и клетки головного мозга.
- Экстази – наиболее опасный вид наркотика.
- Химические препараты угнетают и притупляют все чувства, в том числе половое влечение.
- Действие наркотиков дает ложное представление о реальности.
- На избавление от наркотической зависимости могут понадобиться годы реабилитации.
- При курении табака и курительных смесей развиваются бронхиты, рак легкого; при приеме галлюциногенов — психические расстройства вплоть до полного распада личности.

**Если вы или ваши близкие столкнулись с этой бедой, не отступайте, не теряйте время — обратитесь к врачу-наркологу!**

Гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к увеличению смертности среди молодежи.

**Откажитесь от наркотиков. Берегите себя!**

# ПРИЕМЫ ОТКАЗА ОТ ПРЕДЛАГАЕМЫХ НАРКОТИКОВ

ОБХОДИТЬ  
СТОРОНОЙ

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

«ЗАДАВАТЬ  
ИНТЕЛЛЕКТ»

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

«ПРИДУМАТЬ»

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

СМЕНИТЬ  
ТЕМУ

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

«ПЕРЕВЕСТИ  
СТРЕЛКИ»

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

ВЫБРАТЬ  
СОЮЗНИКА

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

# 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 РАЗЗАДОРИТ 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.

1

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

2

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

3

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

# ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ



## НЕ ПОПАДИСЬ НА КРЮЧОК

### НАРКОТИКИ

- разрушают семьи
- уничтожают дружбу
- приводят к уродству детей
- не дают четко и ясно мыслить
- толкают людей на кражи и насилие
- часто приводят к несчастным случаям
- делают человека слабым и безвольным
- дают фальшивое представление о счастье
- являются источником многих заболеваний
- являются препятствием к духовному развитию



**10 причин  
сказать "НЕТ"  
наркотикам**