

ПОМНИ!

У НАРКОМАНОВ:

➤ нет друзей...

есть **ДРУГИЕ** наркоманы

➤ нет здоровья...

есть **МНОГО** болезней

➤ нет денег...

есть **ЕЖЕДНЕВНАЯ** доза

➤ нет цели в жизни...

есть **СУЩЕСТВОВАНИЕ В ПОИСКАХ ОЧЕРЕДНОЙ ДОЗЫ**

НЕ БУДЬ НАРКОМАНОМ

Источники:

<https://www.snaiper.org.ua/chto-takoe-narkotiki.html>

<https://dzhmao.ru/info/narkomaniya/narkomaniya.php>

Сост: Ю. Запольских, библиотекарь МКУК «Фатежская

межпоселенческая библиотека

«Умей сказать «Нет!»



Фатеж 2020

Наркомания – Это болезнь, которая проявляется влечением к постоянному приему в возрастающих количествах наркотических средств вследствие стойкой психической и физической зависимости от них с развитием синдрома лишения (абстиненции) в случае прекращения их приема.

Наркотики – это сильнодействующие природные, а также синтетические вещества, парализующие деятельность центральной нервной системы, вызывающие искусственный сон, иногда – неадекватное поведение и галлюцинации, а при передозировке – потерю сознания и смерть.

Психоактивные вещества – это различные по своей химической структуре средства, которые обладают способностью изменять настроение, поведение и другие психические проявления человека.

Наркотическая зависимость от психоактивного вещества – это сложный феномен, включающий психическую и физическую зависимость.

Психическая зависимость – это болезненное стремление (психическое влечение) принимать препарат, с тем, чтобы испытать определенные ощущения или снять явления психического дискомфорта



УМЕЙ СКАЗАТЬ «НЕТ»

1. Назови причину. Объясни тем, кто тебе предлагает принять наркотик, почему не хочешь этого: «Я знаю, что это опасно для меня»
2. Будь готов к различным видам давления. Люди, предлагающие наркотик, могут быть дружелюбны или агрессивны.
3. Имей какое – нибудь дело. Если ты занят, это уже будет причиной отказа.
4. Лучший способ защиты – нападение. Спроси, почему тот, кто предлагает наркотики, сам их не употребляет. А если употребляет, то, как часто и как долго он может без них обходиться.
5. Не обязательно объяснять всем свои причины: «Не хочу и все».
6. Старайся быть подальше от людей, употребляющих наркотические вещества.
7. Дружи с теми, кто не употребляет наркотики. Твои настоящие друзья не будут заставлять или предлагать пробовать яд.

НЕ БОЙСЯ...

1. Не бойся выглядеть недостаточно умным!
2. Не бойся выглядеть недостаточно смелым!
3. Не бойся выглядеть недостаточно взрослым!
4. Не бойся выглядеть недостаточно самостоятельным!

Бойся стать жертвой наркотической заразы и превратиться в марионетку наркобизнеса!