

# Умей сказать «НЕТ!»

**Наркомания** – тяжелое хроническое заболевание, которое приводит к множеству негативных явлений.

Если тебе предложат наркотики, сможешь ли ты отказаться?

Помни, что лучше предотвратить болезнь, чем потом ее лечить!

## Просто скажи «НЕТ!»

- Правильно мотивируй причину отказа: «Мне это не нужно», «Я не хочу вредить здоровью», «Это опасно для меня».
- Всегда будь готов к давлению, умей противостоять и отказаться. Распространители наркотиков очень изощренны, их задача – получить прибыль, вовлекая все больше людей.
- Умей развлечь себя другим способом. Например, спорт – лучше, чем наркотики.
- Умей выбирать друзей: настоящие друзья не предложат наркотики.
- Можно просто сказать «НЕТ» и уйти.
- Не бойся показаться самостоятельным в выборе решения.

- **Наркотики влияют на психику** – появляются немотивированные перепады настроения, повышенная возбудимость, раздражительность, агрессивность, бессонница, депрессия.
- **Наркотики гарантируют проблемы с законом** – употребление наркотиков и криминал это две неразрывные части одного целого.
- **Наркотики снижают умственные способности** – снижается интеллект, ухудшается память, снижается концентрация внимания, падает возможность усвоения новых знаний.
- **Наркотики разрушают социальные связи** – разрушение семейных отношений, потеря друзей.
- **Наркотики укорачивают жизнь** – страдают все жизненно важные органы и системы организма.



«Моя жизнь - мои правила.

Мой выбор – жизнь без наркотиков.»

## Правда и мифы о наркотиках

### МИФ

Наркотики раскрашивают красками серые будни, приносят в жизнь что-то новое, необычное.

### ПРАВДА

Однако это только в самом начале и очень мгновенно.... Чем дальше, тем больше жизнь перестает быть радужной картинкой. Начинаются проблемы – где взять денег, чтобы купить очередную дозу. Веселье и новизна ощущений исчезают. Приходит, озлобленность, агрессия, депрессия....

**НАРКОТИКИ - это уже не круто. Сегодня модно БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**



## Правда и мифы о наркотиках

### МИФ

Наркотики помогают справиться человеку с жизненными проблемами, конфликтами с родителями, пустотой, неуверенностью в себе и в завтрашнем дне.

### ПРАВДА

Человек вместо того, чтобы решать сложные вопросы, устранивается от них, позволяя событиям развиваться самостоятельно. А в реальности еще и другие проблемы присоединяются – это как снежный ком, все к одному.... Таким образом, проблемы только усугубляются.

**НАРКОТИКИ - это уже не круто. Сегодня модно БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**



## Правда и мифы о наркотиках

### МИФ

Существуют «легкие» наркотики и они совершенно безопасны.

### ПРАВДА

Наркологи не разделяют наркотики по степени легкости. Тяжелые последствия для человеческого организма вызывает любое наркотическое вещество, все дело во времени. Любой наркотик вызывает привыкание и делает человека своим рабом. К тому же **срок за хранение и распространение любых наркотических средств одинаковый.**

**НАРКОТИКИ - это уже не круто. Сегодня модно БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**

