



КАК СКАЗАТЬ «НЕТ» НАРКОТИКАМ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ

1. Осознайте, что злоупотребление наркотиками может стать причиной разрушительных событий в жизни человека. Среди последствий может быть тюрьма, бездомность, серьезные проблемы со здоровьем и даже смерть.

2. Подумайте, чего другого в жизни вы можете достичь, о тех занятиях, которые приносят радость и удовлетворение. Может, стоит научиться играть на музыкальном инструменте или заняться спортом.

3. Осознайте, что наслаждаться жизнью и следовать за новыми интересами намного лучше, чем злоупотреблять наркотиками.

Подумайте, что вы больше всего любите делать. Наслаждайтесь жизнью.

Помните, что будущее многообещающе, а наркотики могут украсть у вас все эти чудесные вещи в жизни.

4. Будьте готовы к случаям, когда незнакомцы будут предлагать вам наркотики. Это может случиться во дворе или на вечеринке. До этого момента вы должны придумать, как отказать этому человеку и объяснить, почему вы не хотите участвовать в том, что вам предлагают.

- 5.** Просто скажите НЕТ. Сохраняйте стойкость и будьте сильны. Если вы покажете слабость, человек, преследующий вас, заметит это.
- 6.** Поменяйте тему. Например: Нет, спасибо, пошли лучше в футбол поиграем.
- 7.** Констатируйте факт. Например: Нет, спасибо! Мои родители меня никогда - никогда из дому не выпустят!
- 8.** Уйдите прочь. Постарайтесь потерять их из вида, если это возможно. Найдите людное место. Позвоните в полицию.
- 9.** Расскажите об этом взрослому. Обязательно поставьте соответствующего человека в известность о такой встрече. Расскажите все возможные подробности.
- 10.** Избегайте следующих встреч. Вы должны любой ценой избегать человека, предложившего вам наркотики. Советуем также избегать места, где произошла ваша встреча. Избегайте вечеринок или общественных мероприятий, где могут быть наркотики.