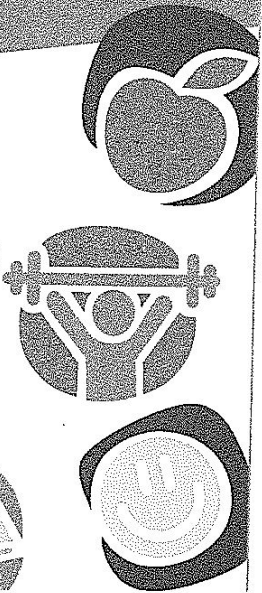


Жить в иллюзиях?
Не принадлежать себе?



Будь свободным!

**Цени жизнь
в ярких красках!**





Антинаркотическая комиссия города Нефтеюганска

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ ПРОБЛЕМ С НАРКОТИКАМИ?

- во-первых, сделать для себя недопустимой саму мысль о возможности когда-либо «попробовать»;
- во-вторых, нужно научиться говорить «**НЕТ!!!**» и себе и другим, когда речь идёт о наркотиках;
- в-третьих, избегать компании и места, где употребляют наркотики, выбирать себе круг общения, в котором нет места наркотикам.

КАКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ МОГУТ БЫТЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ?

- самое главное – невозможность в дальнейшем жить без наркотика;
- появляется зависимость на уровне биологии и психики;
- разрушается нервная система, печень, почки, изнашивается сердечная мышца, срок жизни сокращается;
- человек не контролирует себя как раньше, это делают за него люди, которые поставляют наркотики;
- приём наркотиков инъекционно сопровождают неизлечимые болезни: СПИД, гепатиты;
- человек, употребляющий наркотики, неизбежно «влезает» в криминал;
- растут требуемое количество наркотиков и расходы на их потребление;
- исчезают друзья, остаются собратья по несчастью, которые в любой момент, за дозу могут «кинуть» или подставить тебя;
- отношения с родственниками быстро превращаются в кризис, так как наркозависимый приносит близким людям только страдания;
- жизненные перспективы: хорошая работа, учёба, карьера, собственная семья и многое другое становятся иллюзорной, недостижимой мечтой;
- дети у наркозависимых, если и рождаются, то часто с серьёзными отклонениями в здоровье, уродствами, психическими расстройствами;
- депрессия – основное состояние души, исчезает только после принятия очередной дозы наркотика;
- среди наркозависимых высок процент самоубийств.

Как сказать «**НЕТ!**»

- Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
- Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.
- Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), то потеряю власть над собой.
- Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).
- Спасибо, нет. Это не в моём стиле.
- Спасибо, нет. Мне нужно рано вставать.
- Спасибо, нет. У тебя нет ничего другого?
- Спасибо, нет. Я за здоровый образ жизни!

