

## Скажи жизни «ДА»



## Скажи наркотикам «НЕТ»

Признаки, при помощи которых можно распознать, что человек начал принимать наркотики.

- Он (она) начал часто исчезать из дома.
- Он (она) начал очень часто врать.
- За достаточно короткий промежуток времени у него (её) практически полностью поменялся круг друзей.
- Его (ее) полностью перестали интересовать семейные проблемы.
- Он вообще изменился.
- Он (она) потерял свои прежние интересы.
- У него изменился режим сна.
- В доме стали пропадать деньги или вещи.
- Всё чаще кажется, что он (она) возвращается домой с прогулки в состоянии опьянения.

## МИФЫ И ФАКТЫ О НАРКОТИКАХ

Миф 1. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться.

**Факт.** Отказаться можно только один раз - первый. Даже однократное потребление наркотика может привести к зависимости.

Миф 2. Наркотики дают ни с чем не сравнимое ощущение удовольствия.

**Факт.** Ощущение эйфории не всегда возникает после первой таблетки или инъекции. Напротив, зачастую первая проба сопровождается тошнотой, рвотой, головокружением и т.д. Более того, эйфория 3-4 дозы быстро исчезает и в дальнейшем наркотики принимают, чтобы снять мучительное, болезненное ощущение - ломку.

Миф 3. Наркотики бывают «лёгкими» и «тяжёлыми». Трава - «лёгкий» наркотик, не вызывающий привыкания.

**Факт.** Все наркотики вызывают привыкание. Любой наркотик убивает, это только вопрос времени.

Миф 4. Наркоманы становятся только слабыми и безвольными.

**Факт.** Зависимость от наркотиков - это заболевание, и, как и любое заболевание, оно не имеет отношения к силе воли.

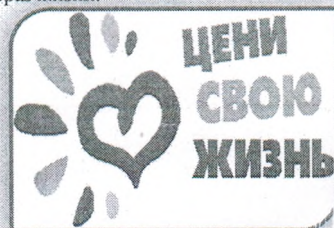
Миф 5. Лучше бросать постепенно.

**Факт.** Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь. Помните: можно снять физическую зависимость, ломки и прочее. Но психологическую - невозможно.



## Как сказать «НЕТ!»

- Спасибо, нет. Я хочу отлазить 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. Я за здоровый образ жизни!



СКАЖИ НАРКОТИКАМ