

**Держись**

**за ЖИЗНЬ!**



Куришь?

БРОСИТЬ

САМОЕ  
ВРЕМЯ

Жизнь без табака

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



1. Психологический микроклимат семьи

2. Профилактика алкоголизма

3. Полноценное питание

4. Гигиенические условия

5. Профилактика курения

6. Хорошее настроение

7. Рациональный режим

8. Физическая активность

9. Профилактика наркомании

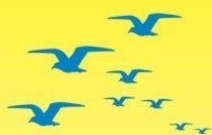
10. Пребывание на свежем воздухе





**В России, как, впрочем, и по всему миру, среди потребителей наркотиков преобладает молодежь в возрасте до 30 лет. И темпы роста наркомании в этой среде самые высокие. Средний возраст приобщения к наркотикам сегодня составляет 13 лет. Но уже выявлены случаи наркотической зависимости у 9-10-летних детей. Выборочные опросы подростков показывают, что 44% мальчиков и 25% девочек попробовали хотя бы раз в своей короткой жизни наркотики и другие психоактивные вещества. Число подростков-наркоманов, впервые обратившихся за медицинской помощью, только за последние годы возросло на четверть.**





# МЫ ГОВОРИМ НАРКОТИКАМ – НЕТ!



## Как сказать «Нет!»

- ⚠ На предложение попробовать – вежливо откажись («Нет, спасибо») или смени тему («А ты слышал, что?...»).
- ⚠ Объясни причину отказа: «Это опасно для жизни».
- ⚠ Не проявляй интереса. Тебе предлагают наркотик – не обращай внимания, пройди мимо.
- ⚠ Избегай ситуации и места, где на тебя могут оказать давление.
- ⚠ Если случайно оказался в кругу друзей, среди которых кто-то употребляет наркотики, постарайся уйти как можно быстрее.



ЕСЛИ ТЕБЕ  
ПРЕДЛАГАЮТ  
НАРКОТИКИ-

**ОТКАЖИСЬ!**





## Наркомания - это болезнь.



Специалистам - наркологам это известно по крайней мере с конца XIX века.

Собственно болезнью являются только два наркотических состояния - привыкание и зависимость.

Для многих ребят, которые стоят на пороге взросления, возникающая привычка к наркотику является как бы уходом от полного подчинения родительской воле, обретением псевдонезависимости и псевдоиндивидуальности.

Почему псевдо?

Да просто потому, что иллюзорный мир наркотиков никогда не сделает человека ни независимым, ни яркой индивидуальностью.

«Обретение себя» достигается только через раскрытие таланта, таящегося в каждом человеке, через нелегкий каждодневный труд и целеустремленность в достижении целей.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, если друг принимает



## НАРКОТИКИ?

Возможно, ты воспринимаешь происходящее как личную трагедию и готов делить с попавшим в западню другом все беды и невзгоды. Важно знать: только следуя этим советам, можно надеяться на то, что действия дадут реальные результаты. В противном случае ты не только не поможешь человеку порвать с наркотиками, но и сам изрядно пострадаешь.

## Постарайся избежать типичных ошибок!

**Ошибка первая.** Помочь наркоману - не значит выслушать его и посочувствовать. Таким поведением ты лишь создашь дополнительные условия для того, чтобы он продолжал пагубное дело. Никакие разговоры и уговоры тут помочь не могут. Нужны действия.

**Ошибка вторая.** Каким бы близким не был тебе наркоман, не тешь себя иллюзиями, что ваша дружба сама по себе способна положить этому конец. Вылечить наркоманию можно только при участии специалистов - врачей и психологов. Единственное, что ты действительно можешь сделать - это выразить своё отношение к тому, что он делает, и поставить его перед фактом, что не намерен мириться с этим. Ради собственной безопасности (в первую очередь психологической) объясни, что в том случае, если он не прекратит употреблять наркотики, ты будешь вынужден с ним расстаться. Как ни тяжело решиться на такой шаг - это необходимо сделать.



# Скажи- нет наркотикам



## Правда и мифы о наркотиках

### МИФ

Наркотики раскрашивают краски 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, устранился 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!**







*Профилактика  
табакокурения,  
алкоголизма и  
наркомании.*





*Сделай правильный  
выбор*







Цена наркотиков - **ЖИЗНЬ**  
**СПОРТ** вместо наркотиков



**ПОМНИ - выбор за тобой!!!**



**ОБЩЕНИЕ**

**БУДУЩЕЕ**

**ЖИЗНЬ**

**ДРУЖБА**

**СЕМЬЯ**

**СПОРТ**

**ЛЮБОВЬ**

**МУЗЫКА**

**СЧАСТЬЕ**

**В СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ  
НЕТ МЕСТА НАРКОТИКАМ!**

