Правда ли, что можно сказать наркотикам НЕТ?

- Да, но только один раз. . . В первый!!!

- Правда ли, что «лёгкие» наркотики менее вредны?

- Нет, все наркотические вещества одинаково опасны!!!

- Ну, подумаешь, попробую разок…

- Все(!) наркотические вещества вызывают зависимость даже после однократного применения!!!

Сумей вовремя Остановиться, СПАСИ СВОЮ ЖИЗНЬ!!!

Здесь вам помогут:

Телефон доверия: 051

(круглосуточно; бесплатно, с городского телефона);
8 495 051 (с мобильного).

Московский научно-профилактический центр наркологии:
(495) 709 64 04

Подумай дважды, Трижды.., подумай, как следует! Твое будущее зависит только от тебя.

Приходите в библиотеку, подарите себе радость общения с книгами, приводите друзей, откройте удивительный чтения!

Наш адрес:
г. Москва г. Щербинка,
ул. Спортивная, д.12.
тел.: 8(495) 867-39-10

МУ «ЦБС городского округа Щербинка»
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА

Наркотики – пожизненная ломка!

Не ломай себе жизнь!

г. Москва г. Щербинка
2019 год

Подумайте о том, почему радио, телевидение, газеты и журналы стали все чаще обращаться к теме опасности наркомании? Ведь просто так ничего не происходит. А разве родители и педагоги не говорили вам о трагедии наркоманов? Если нет, спросите их сами. Вы читали о наркомании в газетах, журналах, видели телевизионные передачи? Ну и как? Разве вам не было жутковато при виде наркоманов в состоянии «ломки» или детей-уродов рожденных наркоманами? Если да, то вы действительно представляете сложность и опасность явления. В таком случае следует выработать собственную позицию в отношении наркотиков.

Прежде всего ответить себе на следующие вопросы:

-Хочу ли я стать уважаемым, авторитетным человеком и полноценной личностью?

-Каким путем я могу этого достичь?

-Какое влияние наркотики могут оказать на формирование моей личности и социального статуса?

-Что вообще я люблю и ценю в жизни?

-Что имеет для тебя действительную ценность?

- Что мне даст, в конечном счете, употребление наркотиков?

Ответы на эти вопросы помогут принять вам правильное решение. Неплохо при этом учесть и другие моменты. Например, что наши эмоции хороши лишь в сочетании с нашим рассудком. Действительно, разве можно сравнить, например, чувства и наслаждения, получаемые от истинной любви, которая делает нашу жизнь интересной и осмысленной, с ощущениями от наркотиков. Это все равно, что сравнивать реальную жизнь с миражом или сном.

Запомните: наркотики могут в два счета разрушить все в вашей жизни, в том числе и уверенность в себе, самостоятельность, независимость, ясность сознания, привлекательную внешность и взаимопонимание с друзьями. А потому – будьте твердыми и рассудительными, не поддавайтесь ни на какие уговоры попробовать наркотики. Имейте мужество отказаться.

Не заблуждайтесь, считая наркотик средством быстро повзрослеть. Быть с наркотиками на «ты» еще не значит достичь уверенности в себе. Одурманенный наркотиком молодой человек скорее смешон, чем мужественен. От употребления наркотиков проблемы не решаются, а только появляются новые.

Восемь способов сказать - «НЕТ!!!»

1. Говори: «Нет, спасибо».

2. Объясни причину отказа.

3. Повтори несколько раз свой отказ («заезженная пластинка»).

4. Уйди.

5. Смени тему разговора.

6. Избегай критических ситуаций (порой предвидя их). *Тебе знакомы места, где пробуют наркотики, ведут себя недостойно. Лучше не ходи туда, избегай таких мест.*

7. Используй так называемый «холодный душ».

– Ты чего вчера сбежал, побоялся выпить, покурить? Пойдем сегодня, попробуешь.

Не обращая на него внимания, игнорируй, уходи.

8.Сила в коллективе и в друзьях.

Дружи и встречайся с теми, кто тебя понимает, кто поможет тебе в трудный момент, кто придет к тебе на помощь и поддержит тебя.