КАК СКАЗАТЬ «НЕТ», КОГДА ПРЕДЛАГАЮТ НАРКОТИКИ

- **Вежливый отказ**: «Хочешь попробовать?» – *«Нет. Спасибо. Это мне не интересно», «Я и без этого себя прекрасно чувствую»*.
- **Более жесткий ответ**: «Не бойся, всё путём» - *«Это не для меня, мне не хочется умереть молодым!», «У меня нет на это времени»*.
- **Объяснить причину отказа**: «Почему не хочешь?» – *«Наркотики не решат мои проблемы», «Я хочу быть здоровым»*.
- **Сменить тему**: «Давай покайфуем?» – *«А ты слышал, что…», «Может, сходим в спортзал?»*
- **Надавить со своей стороны**: «Если бы ты был крутым, ты бы попробовал» – *«Ты отстал от жизни, это сейчас не модно и не круто»*.
- **Использовать юмор**: «Давай попробуй – будет весело» – *«Я за витамины!»*
- **Не поддаваться на «слабо»:** «Тебе слабо?» – *«Мне слабо быть зависимым всю оставшуюся жизнь»*.
- **Не проявлять интереса**: тебе предлагают наркотик – не обращай внимания – просто пройди мимо.
- **Сила в числе.** Лучше общаться с тем, кто не употребляет наркотики.
- **Избегать ситуации и мест, где на тебя могут оказать давление**. Если предлагают компании, не сменить ли тебе компанию? Настоящие друзья не будут предлагать тебе и тем более заставлять пробовать яд.

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Восточный»

Адрес:
663600, Красноярский край,
г. Канск,
4-й Центральный мкр., 22 А
тел. 8(39161) 2-26-54
(проезд на автобусе до остановки «ул. Гетоева», авт. № 1, 3, 4, 17, 21, 22)

Директор –
Морозова Наталья Анатольевна

Расписание приёма граждан:
понедельник – пятница с 09.00 до 18.00,
обеденный перерыв с 13.00 до 14.00,
выходные дни – суббота, воскресенье.

Телефоны:

приемная 2-26-54,

психологическая помощь,
телефон доверия 2-86-86

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Восточный»

Скажем «Нет!» наркотикам

Канск, 2021

Слабые люди считают, что наркотики могут помочь справляться с проблемами…

НАРКОТИКИ НЕ ИЗБАВЛЯЮТ ОТ ПРОБЛЕМ, А СОЗДАЮТ НОВЫЕ…

Наркомания – это болезнь не только физическая. Но и нравственная. Наркотики парализуют волю и начинают контролировать человека. Наркоман постепенно теряет свою нравственность, способность мыслить. Теряет друзей, семью, работу, совершает преступления, становится опасным для самого себя и окружающих.

Что самое страшное в наркомании?

Наркоманы часто слишком поздно понимают, что они не просто «балуются» наркотиками, а уже зависят от них. Это связано с тем, что зависимость проявляется явно иногда через 2-3 месяца, но возникает с первой попытки.

ЦЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ

Из-за чего подростки начинают употреблять наркотики?

Причины:

- любопытство,
- за компанию,
- от безделья,
- кризис, стресс,
- семейные проблемы,
- желание казаться взрослым,
- неудовлетворенность жизнью,
- желание испытать новые ощущения
- и множество других причин.

Все это ведет к серьезным последствиям

Последствия:

- зависимость,
- проблемы в семье,
- проблемы в школе,
- потеря друзей,
- проблема с деньгами на дозу,
- кража, грабёж,
- убийство, тюрьма
- смерть.

СМОТРИ В БУДУЩЕЕ ЖИВИ НАСТОЯЩИМ!

МОДНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И УСПЕШНЫМ

- Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.
- Правильно питайся. Выбирай полезные продукты. Это добавляет 20 лет жизни.
- Развивай свой ум. Интеллект. Люди с высшим образованием живут дольше.
- Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет 7-10 лет жизни.
- Не разрушай своё здоровье и жизнь!
- Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.
- Недостаток движения, физических нагрузок очень вредны.