



## **ЗАЩИТИ СЕБЯ САМ!** (Памятка для подростков)

Наркотики! Многие считают, что это удел слабых. Пытаясь преодолеть неуверенность в будущем, а иногда и просто из любопытства, многие уходят от реальности в мир наркотического дурмана. Но только тот, кто ничего не знает о наркотиках, думает, что бросить их принимать может каждый. Было бы желание. Нет! Чаще всего бросить невозможно. Это трясина!

### **ДОРОГИЕ РЕБЯТА!**

Есть люди, которые очень хотят, чтобы и ты стал наркоманом. Они знают твои слабые места. Они могут сыграть на твоём любопытстве или чувстве товарищества. Они могут оказаться рядом, когда тебе будет тяжело и предложат помощь. Они щедры и доброжелательны. Они даже пытаются угрожать тебе. У них есть много способов склонить тебя к употреблению наркотиков. Ты им нужен. При этом тебя будут убеждать, что ты почувствуешь себя хорошо. Станешь более общительным, что «только один раз» не принесет вреда. Знай, это все ЛОЖЬ!

Наркотик завладеет тобой и начнет разрушать твоё тело, разум и душу.

Твоя беда станет прибылью наркоторговцев. Твоя болезнь обеспечит им красивую жизнь. Сегодня ты независим от них, но завтра, когда ты оступишься, они выжмут все до капли из тебя и твоих близких. Каждый наркоман в течение жизни вовлекает в наркоманию в среднем 15 человек.

Цена, которую приходится платить за сомнительное удовольствие слишком велика:

- болезни и преждевременное старение
- отставание от сверстников в физическом и умственном развитии
- половое бесплодие и импотенция
- СПИД, гепатит, венерические заболевания
- потеря друзей
- обнищание и разорение семьи
- преследования и угрозы продавцов наркотиков
- преступления и лишение свободы
- ранняя смерть

Наркотики станут управлять тобой, но при этом ты будешь говорить себе: «я смогу остановиться когда захочу». Если дело касается тебя, возможно, настало время изменить свои взгляды и поведение.

### **ВОТ НЕКОТОРЫЕ ВАРИАНТЫ ОТКАЗА:**

- Назови причину отказа. Скажи тем, кто тебе предлагает, почему не хочешь принимать наркотик.
- Сделай это просто для себя. Ты не должен вообще объяснять всем свои причины. Просто скажи «Нет».
- Будь готов к различным видам давления. Люди, предлагающие наркотики могут быть дружелюбны или агрессивны.
- Дружи с теми, кто не употребляет наркотики, твои настоящие друзья не будут заставлять тебя принимать наркотики, пить алкогольные напитки.
- Имей какое – нибудь интересное для тебя дело. Если ты занят, это уже будет причиной отказа от наркотиков.
- Избегай опасных ситуаций. Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах они собираются. Старайся быть подальше от этих мест.

**Попроси помощи, найди кого-нибудь, кому можешь доверять. Скажи родителям. Они помогут тебе. Найди место, где смогут понять тебя. Обратись в наркологический диспансер.**

**Если у Вас когда-либо возникнут проблемы, не оставайтесь наедине с бедой, вовремя обращайтесь к специалистам. От этого во многом зависят эффективность и успешность лечения. Квалифицированные врачи психиатры-наркологи, медицинские психологи, социальные работники готовы проконсультировать Вас по всем интересующим вопросам по адресу: г.Азов, ул. Пирогова, 9, ГБУ РО « Наркологический диспансер», тел. 4-47-55, 4-10-44, 4-34-64.**