



Подросткам о наркотиках

Наши эмоции хороши лишь в сочетании с нашим рассудком. 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.

Не заблуждайтесь, считая наркотик средством быстро повзрослеть. Быть с наркотиками на «ты» еще не значит утвердить себя в глазах окружающих и достичь уверенности в себе. Одурманенный наркотиком молодой человек скорее смешон, чем мужественен.

От употребления наркотиков проблемы ни решаются, а только появляются новые. Многие наркоманы имеют огромное желание покончить с зависимостью от наркотиков, однако не могут отказаться от их употребления, т.к. испытывают невыносимые муки, не употребив очередную дозу.

Будьте твердыми и рассудительными, не поддавайтесь ни на какие уговоры попробовать наркотики.

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). *Если 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 его, 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.*

**Наркотические вещества вызывают зависимость даже после
однократного применения!!!**

**Сумей вовремя остановиться,
СПАСИ СВОЮ ЖИЗНЬ!!!**

Центр социальной помощи семье и детям «Веста»

находится по адресу:

г. Нижнекамск, ул. Тукая, д.18.

Телефон: 8 (8555) 41-53-53

Факс: 8 (8555) 42-46-63

Email: vesta-nk@mail.ru