

Памятка-буклет

# Выбор за тобой!

Сегодня  
тебе могут предложить наркотики  
в школе, во дворе, на дискотеке.

Ты не в силах  
исключить возможность этого  
и всегда должен быть готов к такому развитию событий.

## Подумай, как сказать «нет». Вот некоторые варианты отказа:

1. **Назови причину.** Скажи тем, кто тебе предлагает, почему ты не хочешь принимать наркотик: «я знаю, что это опасно для меня», «я уже пробовал, и это мне не понравилось».

2. **Будь готов к различным видам давления.** Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будь готов уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.

3. **Сделай это просто для себя.** Ты не должен объяснять всем свои причины. Просто скажи «нет».

4. **Имей какое-нибудь дело.** Если ты занят, это уже будет причиной отказа от наркотиков. Даже если ты скажешь, что всего-навсего собираешься просто пойти обедать или ужинать, то это уже возможность избежать ситуаций, когда ты находишься «под нажимом».

5. **Избегай ситуаций.** Ты можешь знать, кто употребляет наркотики, и в каких местах они собираются. Старайся быть подальше от этих мест, от этих людей.

6. **Дружи с теми, кто не употребляет наркотики.** Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя принимать наркотики, пить спиртное, и не будут делать этого сами.



## Почему твои сверстники решают попробовать наркотики?

- возможно, это выражение внутреннего протеста;
- может быть, это знак принадлежности к определенной «продвинутой» группе;
- это экстремально, а потому – интересно;
- они считают, что так принято на любой вечеринке – «быть как все»;
- им кажется, что это помогает им чувствовать себя взрослым;
- они заблуждаются в том, что это помогает забыть о проблемах.

## А у тебя будет семья?

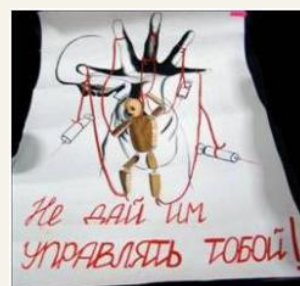
И мужчины, и женщины могут иметь отрицательные последствия от применения наркотиков. Многие наркотики уменьшают количество мужских половых гормонов, и в результате их употребления быстро наступает **импотенция**. У девушек применение наркотиков приводит в будущем к **бесплодию**. Но если возможность зачать ребенка сохраняется, то вы рискуете **здоровьем** будущего ребенка. Уже доказано, что все наркотики, включая табак и алкоголь, отрицательно влияют на физическое и умственное развитие будущих детей. Курение табака, например, является причиной недоношенности плода.



Алкоголь является причиной умственной неполноценности и неспособности к обучению. Все наркотики могут стать причиной физического недоразвития ребенка.

## 12 причин отказаться от наркотиков:

1. твои дети не будут тебя стыдиться;
2. тебе не придется врать и изворачиваться;
3. твоя мама не почернеет от горя;
4. тебя не будут сторониться друзья;
5. ты не приобретешь гепатит и ВИЧ;
6. ты не будешь приносить прибыль наркоторговцам;
7. тебе не придется попрошайничать;
8. ты не будешь воровать вещи своих близких;
9. тебе не придется искать дозу каждые три часа;
10. ты не станешь глубоким инвалидом от действия наркотиков;
11. ты не станешь изгоем в обществе;
12. ты не умрешь молодым.



## Скажи «НЕТ»!

В трудной ситуации Вам помогут в Управлении ФСКН России по Республике Коми по адресу: г. Сыктывкар, ул. Виктора Савина, 55.  
Телефон: (8212) 22-65-58.

**Телефон доверия: (8212) 22-68-98**