

ПОМНИ:

Если наркотик тебе предложил друг,
то он тебе не друг. Если наркотик
предлагают в компании, не сменить
ли тебе компанию?

Перед тобой - дорога жизни.

В твоих силах
сделать ее яркой, радостной и
интересной!

*Многовековой опыт челове-
чества доказал, что: ни
запреты, ни свобода потреб-
ления наркотиков не спаса-
ют от заболевания нарко-
манией. Только сам человек
не допустит его, если
найдет в себе мужество ска-
зать наркотику «НЕТ!»*



Коряжмская
централизованная
библиотечная
система

Центральная библиотека

НАШ АДРЕС:

г. Коряжма, ул. Космонавтов, д. 3А

МЫ РАБОТАЕМ ДЛЯ ВАС:

с 12.00 до 19.00

перерыв с 14.00 до 15.00

выходной: суббота

Последний четверг каждого
месяца – санитарный день

Телефон для справок: 3-45-17

Сайт ЦБС:

<https://kor-cbs.ru/>

Мы «ВКонтакте» -

«Библиотеки Коряжмы»

<https://vk.com/korcbs>

Буклет подготовлен в рамках
муниципальной программы
«НЕТ - наркотикам»

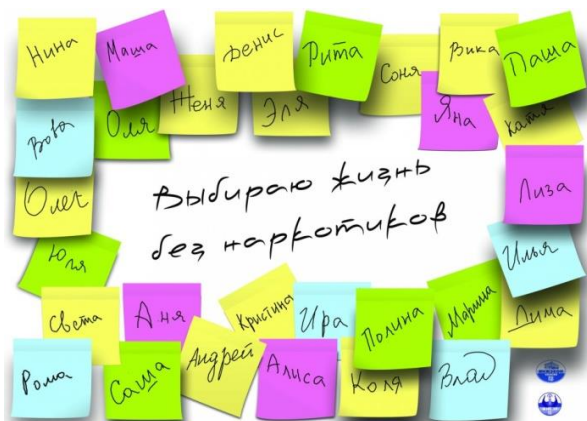
Муниципальное учреждение
«Коряжмская централизованная
библиотечная система»



**ЭТО ТРУДНОЕ
СЛОВО - «НЕТ»!**

Памятка
для подростков

Коряжма
2023



«Люди победили чуму, малярию, тиф..., но пьянство, наркомания, СПИД, словно злые джинны, терзают человечество. Эти проблемы в нашем обществе долгое время предавались забвению, но и в эту бездну рано или поздно пришлось бы заглянуть».

Ч. Айтматов

Наркотики - это смертельное зло. Наркотики не бывают «на какое-то время» Тебе пытаются предложить наркотики? Если ты скажешь «ДА!», то наркотик останется с тобой на всю жизнь, короткую и неполноценную.



ЗАПОМНИ!

ПРИЕМЫ ОТКАЗА ОТ ПРЕДЛАГАЕМЫХ НАРКОТИКОВ:

1. **Выбрать союзника:** поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами относительно неупотребления наркотиков, - это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.

2. **«Перевести стрелки»:** сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?

3. **Смените тему:** придумайте что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков (пойти в спортзал, на танцы или еще что-нибудь).

4. **«Продинамить»:** сказать, как-нибудь в другой раз...

5. **«Задавить интеллектом»:** если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны предлагаемые психоактивные вещества - табак, алкоголь, наркотики).

6. **Упереться:** отвечать «НЕТ!», несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.

7. **Испугать их:** описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут употреблять (например: поймают, случится белая горячка, заболеют гепатитом и т. д.).

8. **Уйти:** самый действенный способ избежать угрозы жизни и здоровью, которая стоит за употреблением наркотика.

9. **Обходить стороной:** если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить наркотики, просто обходите ее стороной. <...>».

