



Будь свободным!

**Цени жизнь
в ярких красках!**



Кто поможет в трудной ситуации:

Дежурная часть УМВД России
по Архангельской области

☎ 8 (8182) 28-60-20 круглосуточно

Консультация специалистов в области профилактики наркозависимости:

Архангельский областной ПНД

☎ 8 (8182) 61-59-09 будни с 9.00 до 17.00
(детское отделение)

☎ 8 (991) 053-51-70

Центр «Надежда»

☎ 8 (8182) 20-18-37

Благотворительный фонд «Поморье
без наркотиков»

☎ 8 (902) 286-16-16

«Горячая линия»


Единый экстренный канал помощи
(для любых операторов мобильной связи)

☎ 102

☎ 112

Буклет разработан в рамках
муниципальной программы
«Нет наркотикам!»

Муниципальное учреждение
«Коряжемская централизованная
библиотечная система»



**Выбор есть
всегда!**



Коряжма, 2023 год



**Жить в иллюзиях?
Не принадлежать себе?**



Знай!

По данным Министерства здравоохранения РФ в нашей стране около **2,5 миллионов наркозависимых лиц**. Основные потребители наркотиков - молодежь в возрасте от 18 до 25 лет.

Ты уже слышал о спайсах?

«Спайсы» – это курительные смеси, в состав которых входит синтетический каннабиноид, обладающий психотропным и наркотическим действием. Ядовитые вещества, содержащиеся в смесях, разрушают центральную нервную систему, мозг, сердце, легкие, способствуют развитию неврастенических расстройств.

Наркомания – это страшное заболевание, угрожающее своими масштабами, которое не только наносит ущерб психическому и физическому здоровью молодого человека, но зачастую приводит к смерти.

Ежегодно почти **75 тысяч человек впервые пробуют наркотики, а 30 тысяч - погибают вследствие их потребления.**

**Никто не хочет оказаться в их числе!
Береги здоровье!**

10

**способов
сказать «НЕТ!»**

- 1 **НЕТ!** Я не собираюсь травить свой организм!
- 2 **НЕТ!** В будущем я хочу иметь здоровую семью!
- 3 **НЕТ!** Мне не хочется умереть молодым!
- 4 **НЕТ!** Я и без этого превосходно себя чувствую!
- 5 **НЕТ, спасибо!** Это опасно для жизни!

**Будь внимателен!
Не попади в ловушку!**

Будь информирован, старайся узнать как можно больше о вреде наркотиков и последствиях их потребления, но помни, источник должен быть **достоверным!**

Если тебе предлагают наркотики – будь спокойным, четко и ясно дай понять, что ты уже для себя решил не пробовать и не употреблять наркотики!

Отказывайся, не вступая в переговоры
Ты не должен никому давать какие-то объяснения.
Повернись и молча уйди!

Всегда помни, что наркотики:

- толкают людей на преступления
- дают фальшивое представление о счастье
- приводят к несчастным случаям
- разрушают семьи
- уничтожают дружбу
- не дают мыслить самостоятельно
- разрушают физическое и психическое здоровье
- делают человека слабым и безвольным

Поверь!

Наркотики не бывают «на какое-то время»!

- 6 **НЕТ!** Я за витамины - хочу быть здоровым!
- 7 **НЕТ, спасибо,** у меня на это аллергия!
- 8 **НЕТ, спасибо,** у меня и так хватает неприятностей!
- 9 **НЕТ!** Я спешу в кино. Хочешь, пойдём со мной!
- 10 **НЕТ!** Я занимаюсь спортом. Мой тренер не одобрит!

Поздравь себя! Отказ от пробы наркотика - единственный и самый надежный способ не попасть в смертельную игру, которая называется «наркозависимость».