

Где получить помощь?

* Единый телефон доверия для детей и родителей
8 (800) 2000 122

* Единый телефон доверия ГУ МВД России по Нижегородской области
8 (831) 268 68 68

* Уполномоченный по правам ребенка в Нижегородской области
8 (831) 428 04 05, 8 (831) 428 54 71

* Молодежный телефон доверия
8 (831) 468 38 38

* Телефон доверия по СПИДу
8 (831) 436 36 91

* Телефон доверия Управления Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков в Нижегородской области
8 (831) 421 05 48

* Телефон доверия Госнарконтроля России
8 (495) 621 43 91

* Диспансерно-поликлиническое отделение №2 по обслуживанию детского населения (филиал г. Дзержинск).
Адрес: 606010, Нижегородская область, г. Дзержинск, ул. Клюквина, д. 8
Телефон: 8 (831) 336-13-30



Сохрани здоровье и счастье на всю жизнь!

Уделяй время спорту, здоровым увлечениям, саморазвитию, чтению и общению.



Володарская центральная библиотека (г. Володарск, ул. Заводская, д.2)



8 (83136) 4 – 12 – 50



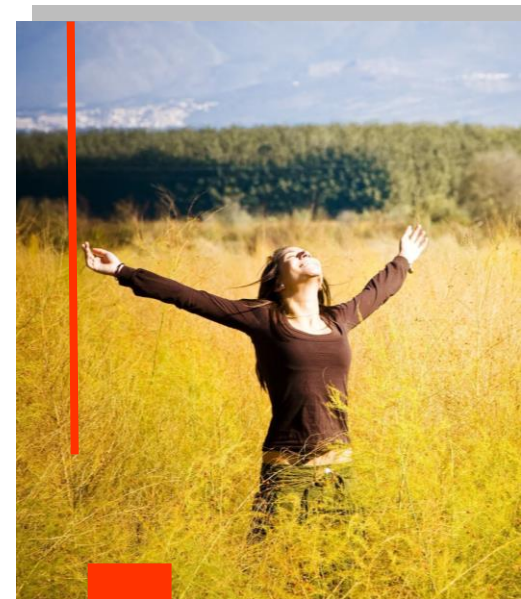
e-mail: volod_biblio@mail.ru



www.volodmb.ru

Составитель: Смирнова Т.В., зав. МБО

МБУК «Володарская межпоселенческая библиотека»
Володарская центральная библиотека



ЖИЗНЬ БЕЗ ЗАВИСИМОСТИ

Жизнь, свободная от зависимостей – бесценный дар!

2022 г.

12+

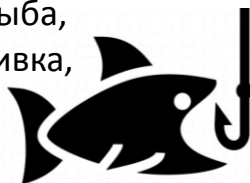
Знай!

Никто из тех, кто сегодня страдает от наркотической зависимости, не планировал становиться наркоманом. Все они были уверены, что эта проблема их не коснется.

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

Наркотик могут назвать по-разному. Если предлагают новый «БЕЗОПАСНЫЙ» или «ОСОБЕННЫЙ» кайф – ОТКАЖИСЬ!

В этой ситуации ты – рыба, твоё любопытство – наживка, а кайф – крючок, что попадёт в твоё тело.



Если не отказался сразу:

БРОСЬ СЕЙЧАС.

Если уже не можешь –

ОБРАТИСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ!

На ранних стадиях зависимости лечение проходит более эффективно.

Будь внимателен! Не попади в ловушку!

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 здоровье;
- делают человека слабым и безвольным.

**Поверь!
Наркотики не бывают
«на какое-то время».**

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!
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 –
«ЗАВИСИМОСТЬ».**