



# Отдай предпочтение жизни без наркотиков

(Памятка для подростков)

Наркомания – тяжелое хроническое заболевание, которое приводит к множеству негативных явлений, включая раннюю смертность.

Причины которой: передозировка препаратов, несчастные случаи и травмы в период действия наркотиков, психозы, частые самоубийства.

## Причины, по которым подростки начинают

### употреблять наркотики:

- желание доказать смелость и походить на других членов компании, обеспечить себе место в данном сообществе;
- пойти поперек чрезмерно строгим родителям, доказать свою независимость от их мнения;
- слепая вера знакомым, которые уже употребляют наркотики и уверяют подростка, что это здорово и не влечет за собой никаких последствий;
- любопытство и свойственный детям интерес, желание попробовать что-то новое;
- стремление следовать тренду, быть похожим на кумиров, которые не скрывают своей тяги к наркотикам.

Служба круглосуточного телефона доверия по проблемам наркозависимости: **8-800-3500-095**

Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей **8-800-2000-122**

Если тебе предложат наркотики, сможешь ли ты отказаться? Помни, что лучше предотвратить болезнь, чем потом ее лечить!

## Просто скажи «Нет!»

Правильно мотивируй причину отказа: «Мне это не нужно», «Я не хочу вредить своему здоровью».

Всегда будь готов к давлению, умей противостоять и отказаться. Распространители наркотиков очень изобретательны, их задача – получить прибыль, вовлекая как можно больше людей.

Умей развлечь себя другим способом, например: спорт – он лучше, чем наркотики.

Умей выбирать друзей, настоящие друзья никогда не предложат наркотики.

Можно просто сказать «Нет» и уйти.

Не бойся показаться самостоятельным в выборе решения.

