



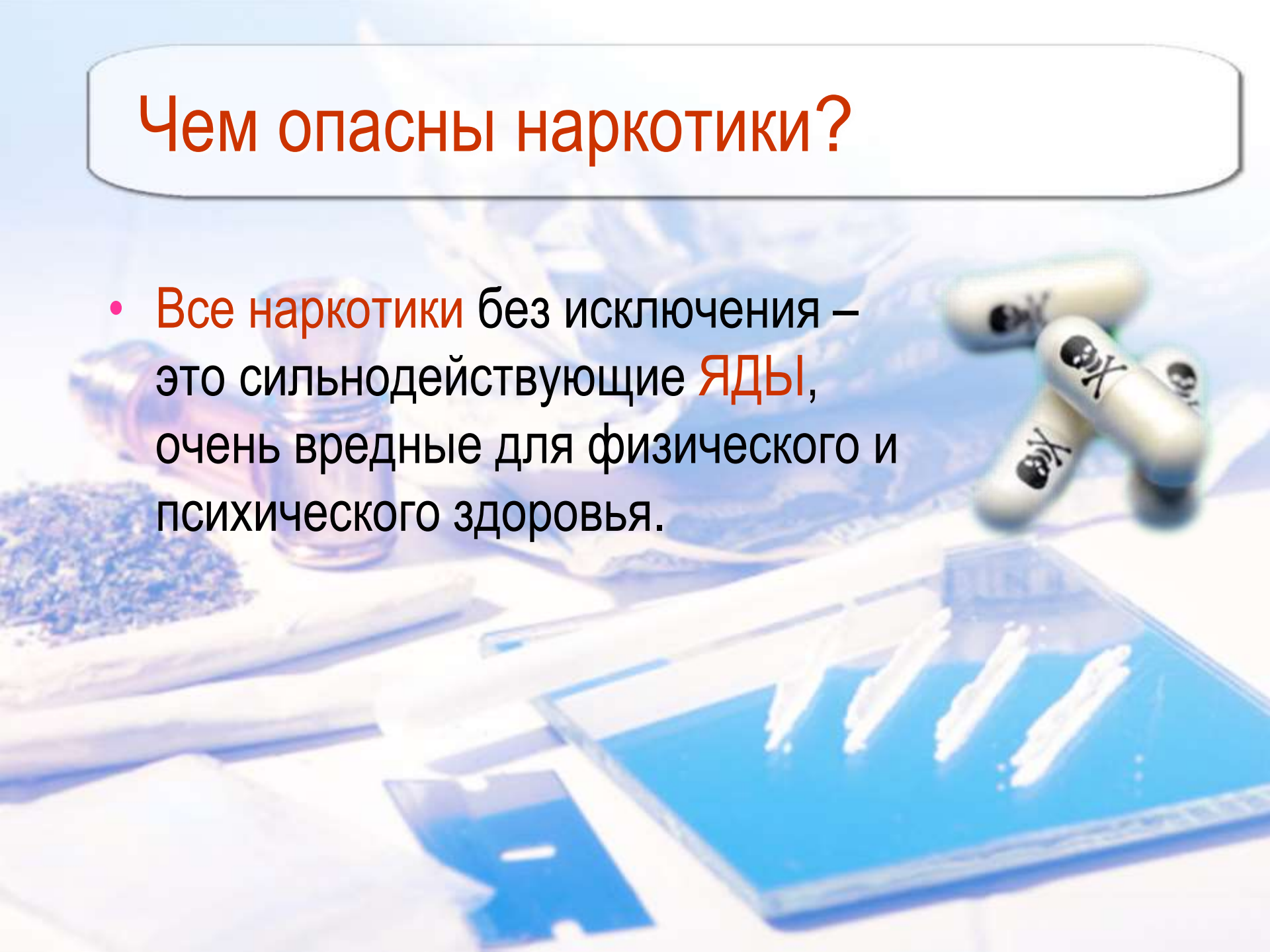
**ОТДАЙ ПРЕДПОЧТЕНИЕ
жизни без наркотиков**

Что такое наркотики?

- Наркотики – это вещества природного или искусственного происхождения, которые обладают свойством изменять человеческое сознание.
- «Нарке» в переводе с древнегреческого означает «ступор», «неподвижность», «беспамятство». Это значит, что все наркотики изменяют чувства, настроение, мышление.
- Можно быть весёлым и расслабленным или, наоборот, печальным и подавленным. Эффект при приёме наркотиков может быть стимулирующим, снотворным или галлюциногенным.

Чем опасны наркотики?

- Все наркотики без исключения – это сильнодействующие **ЯДЫ**, очень вредные для физического и психического здоровья.



- К наркотикам очень легко пристраститься, но очень сложно, чаще всего невозможно отказаться, даже если человек этого хочет сам!



- Употребление наркотиков грозит ВИЧ-инфицированием, заражением венерическими болезнями, вирусными гепатитами В и С, развитием психических расстройств и физических страданий, получением травм, а также насилием, воровством и целым букетом различных социальных проблем.



ПОЧЕМУ ЛЮДИ НАЧИНАЮТ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ?



- **90%** употребляющих наркотики – это молодые люди в возрасте **от 15 до 25 лет.**
- Мотивы, побудившие их впервые попробовать наркотики, самые разные: любопытство, снятие внутренней напряжённости, попытка доказать свою зрелость, желание быть принятым в крутую компанию, выражение протеста против действительности, желание уйти от трудностей, скуки...

- **НИКАКИЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ
С НАРКОТИКАМИ
И НИ В КАКОМ ВОЗРАСТЕ
НЕ ДОПУСТИМЫ!**

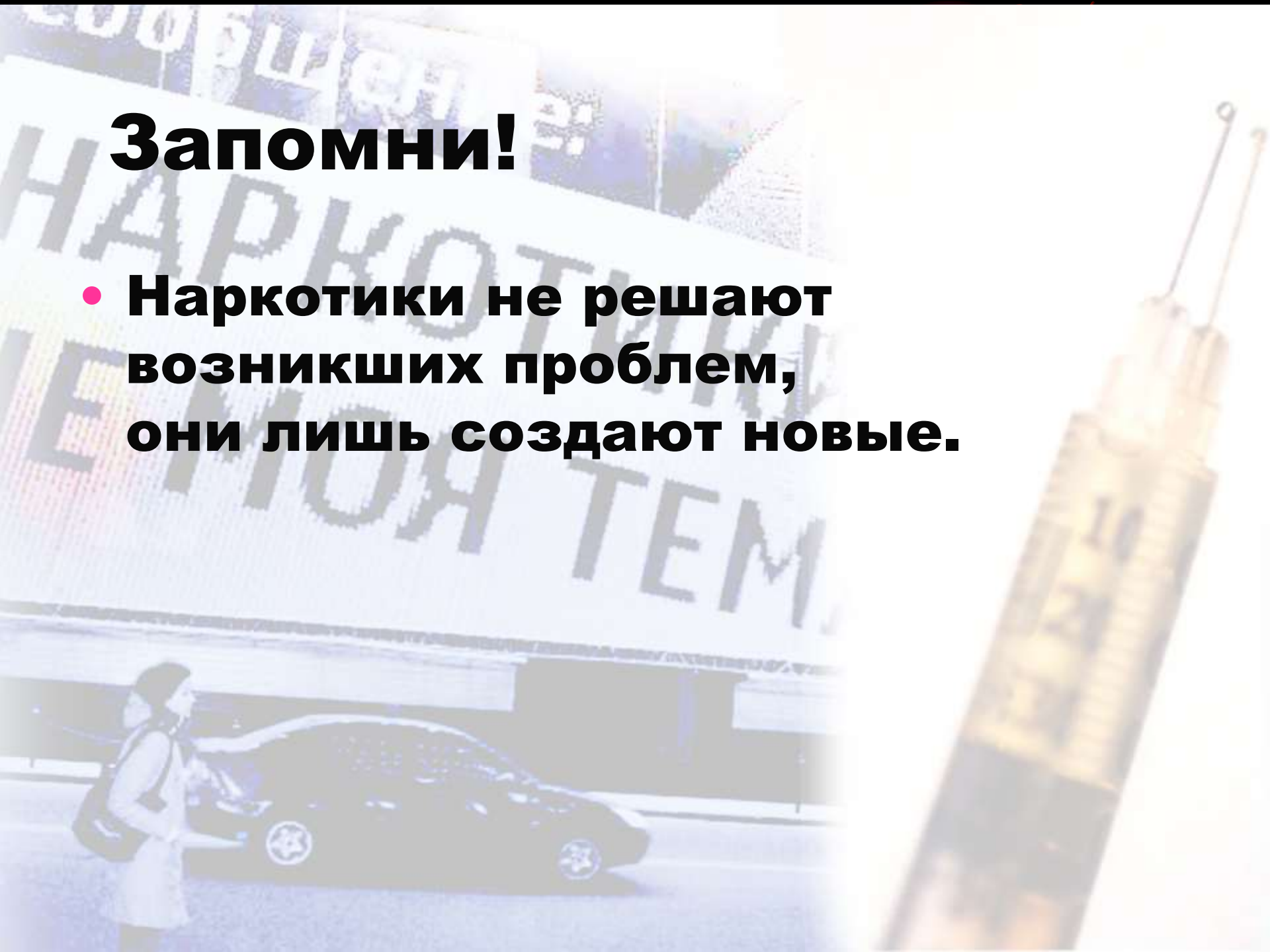
НЕ СТОИТ

ПРОБОВАТЬ

НАРКОТИКИ

Запомни!

- **Наркотики не решают возникших проблем, они лишь создают новые.**

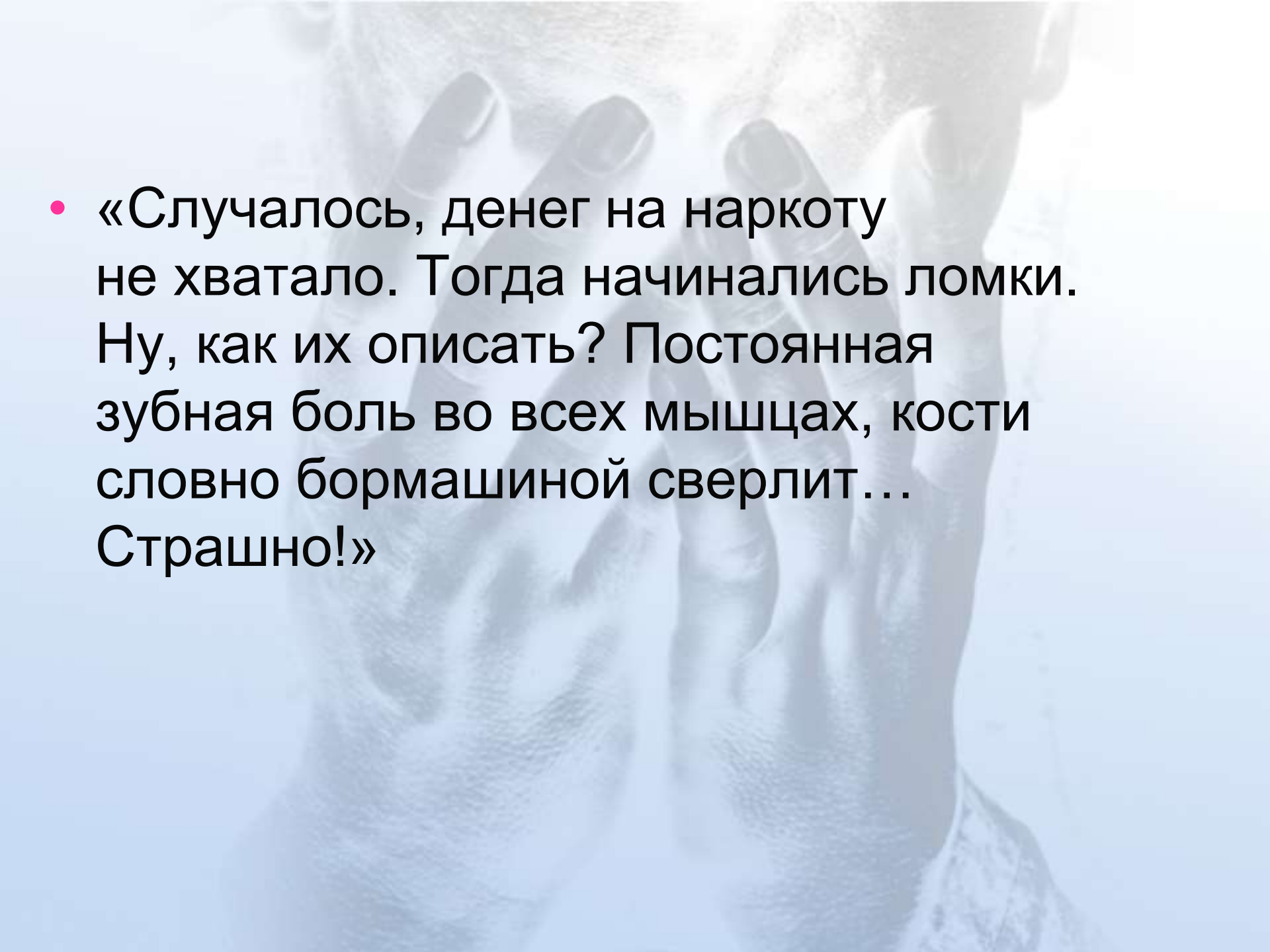


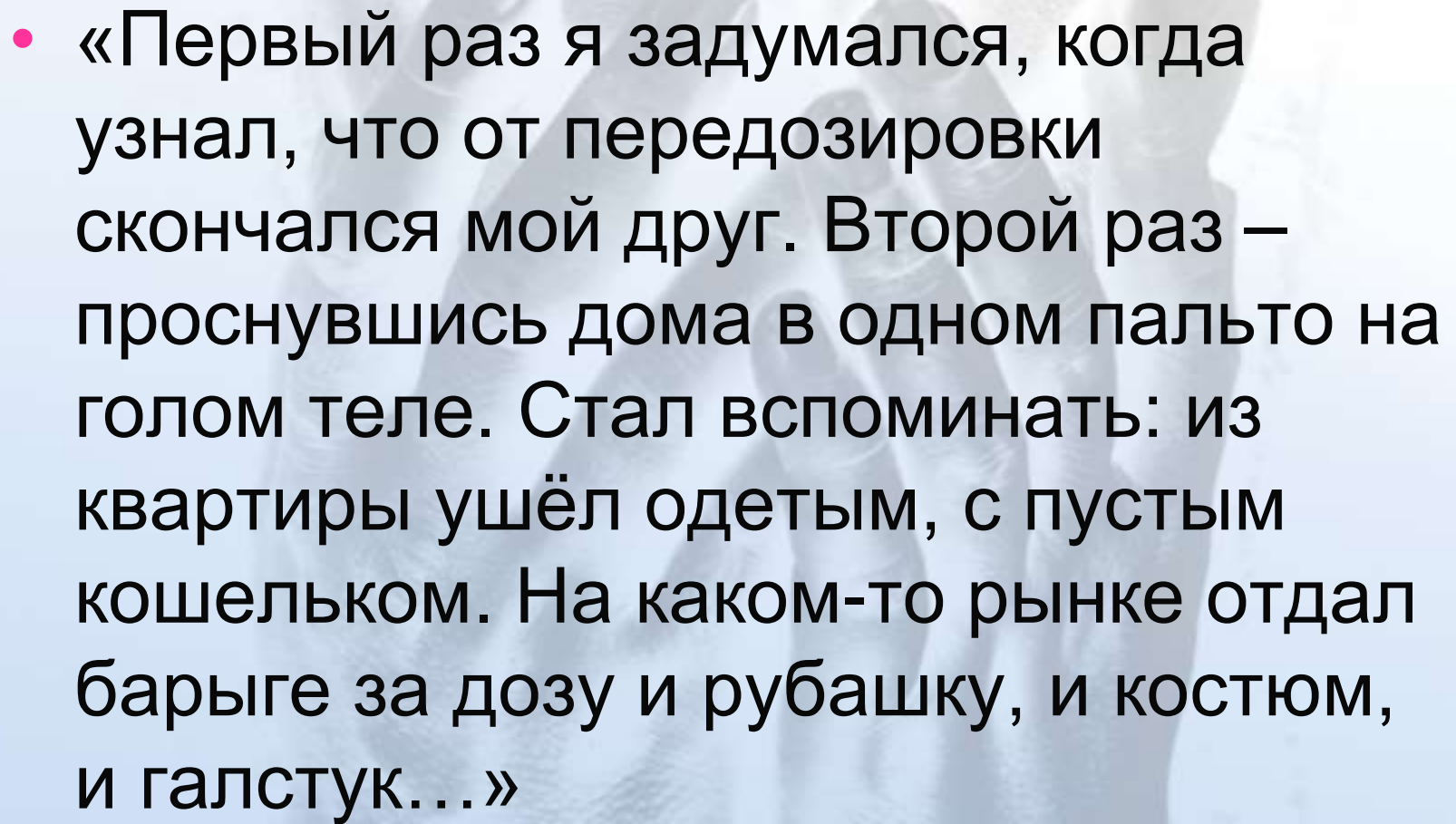
A black and white photograph of a person's face, which is completely obscured by their hands. The person's fingers are spread across their eyes and nose, suggesting a state of deep shame, guilt, or a desire to hide their identity. The lighting is dramatic, with strong highlights and deep shadows, emphasizing the texture of the skin and the tension in the hands. The background is a plain, light color.

Исповеди бывших наркоманов

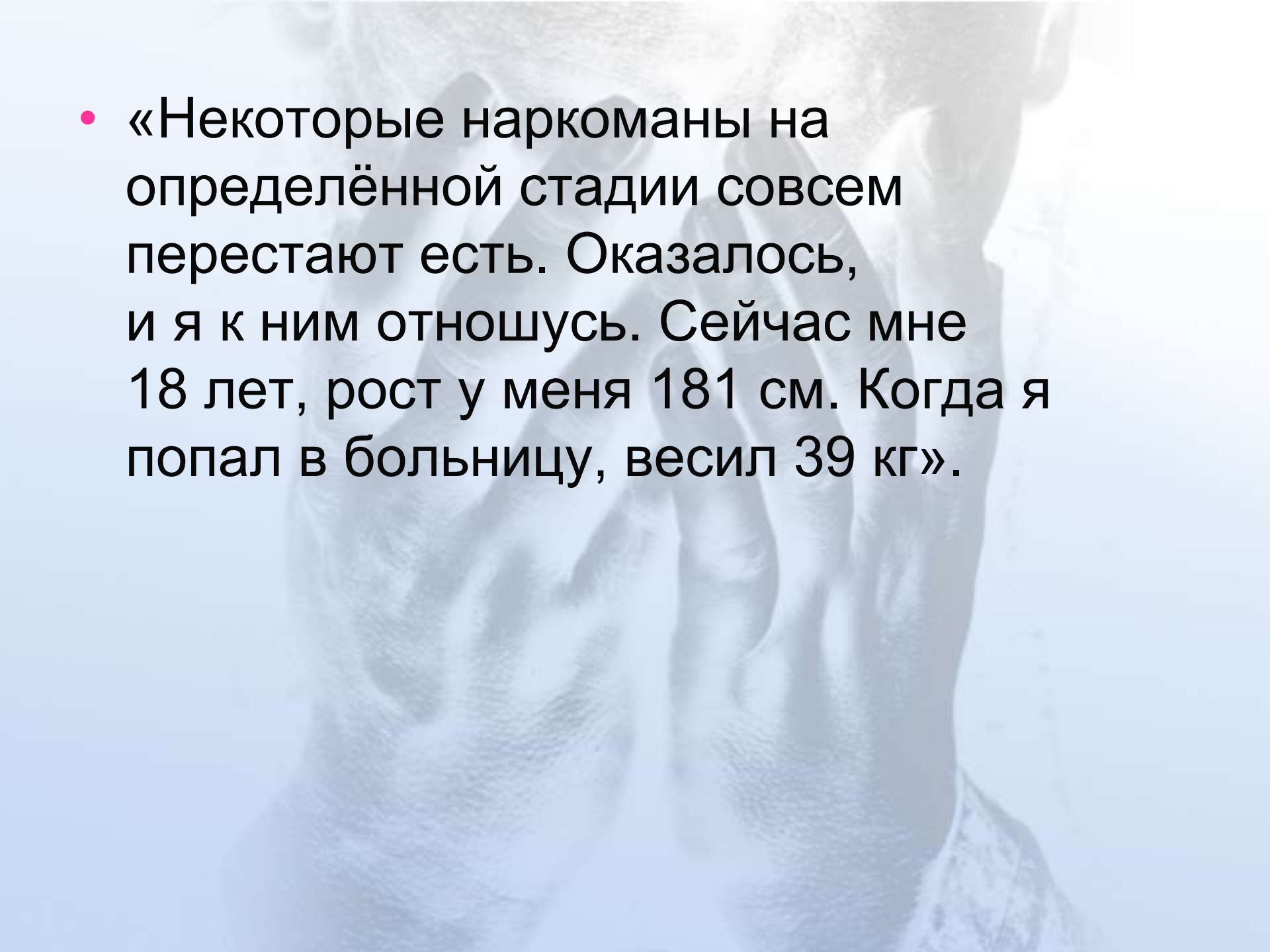
- «Пока я кололся, всё время находился в состоянии войны с вполне сознательным существом, у которого свои планы и своя стратегия. Наркотик – это не просто порошок или «травка», **ЭТО МОНСТР**, способный не только поставить тебе подножку, но и обезглавить тебя!»



- 
- «Случалось, денег на наркоту не хватало. Тогда начинались ломки. Ну, как их описать? Постоянная зубная боль во всех мышцах, кости словно бормашиной сверлит... Страшно!»

- 
- «Первый раз я задумался, когда узнал, что от передозировки скончался мой друг. Второй раз – проснувшись дома в одном пальто на голом теле. Стал вспоминать: из квартиры ушёл одетым, с пустым кошельком. На каком-то рынке отдал барыге за дозу и рубашку, и костюм, и галстук...»



- 
- «Некоторые наркоманы на определённой стадии совсем перестают есть. Оказалось, и я к ним отношусь. Сейчас мне 18 лет, рост у меня 181 см. Когда я попал в больницу, весил 39 кг».

Знай!

- Наркоманы не доживают до среднего и пожилого возраста. Смертность среди них очень высокая. Её причины: передозировка препаратов, несчастные случаи в период действия наркотиков, частые самоубийства, психозы...



PHOTOGRAPHED

Скажи наркотикам – НЕТ!

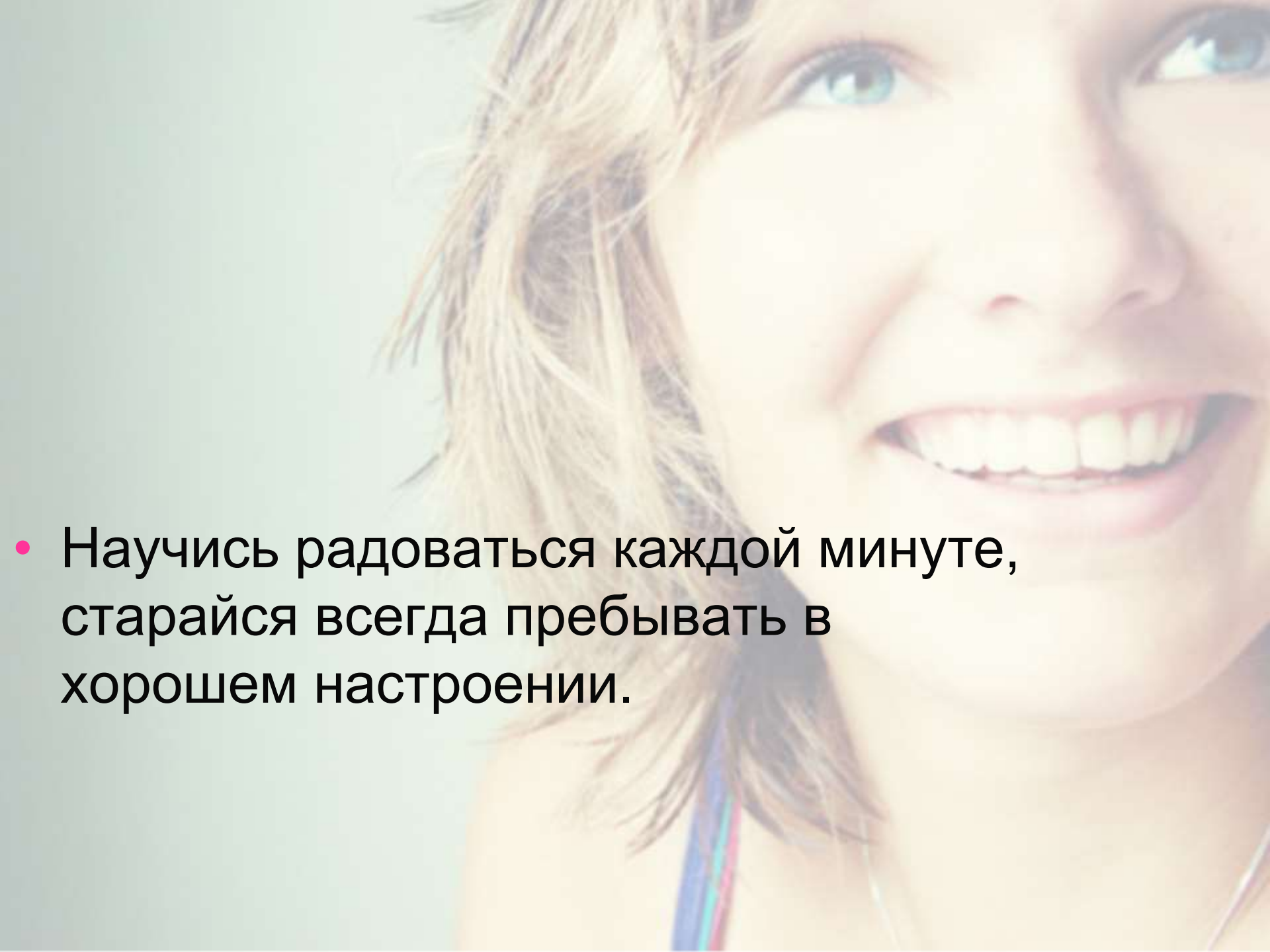
- Покурить, выпить, уколаться – это так просто! А чтобы получить удовольствие без них, нужно приложить определённые усилия.

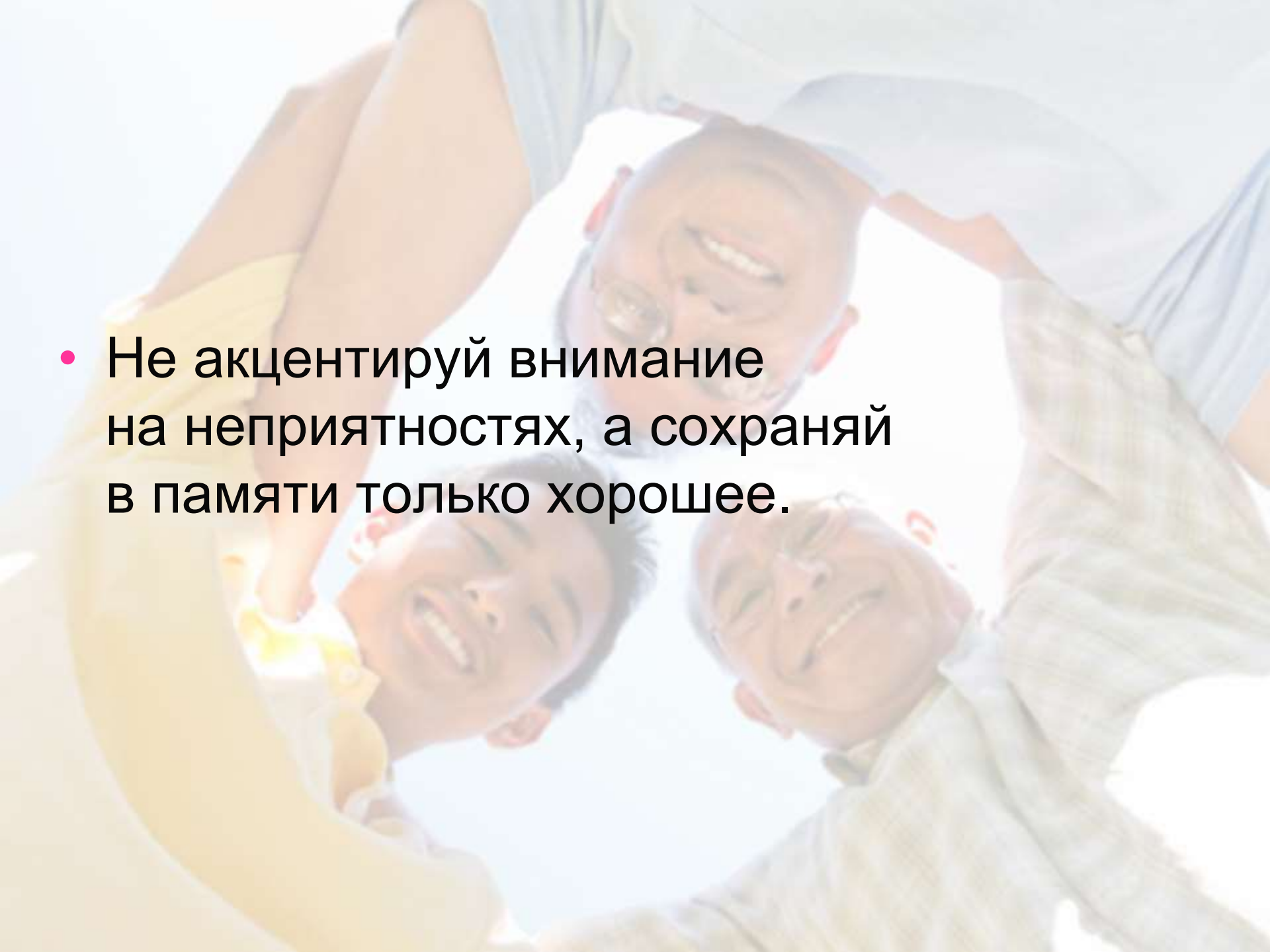
Наркотикам-НЕТ



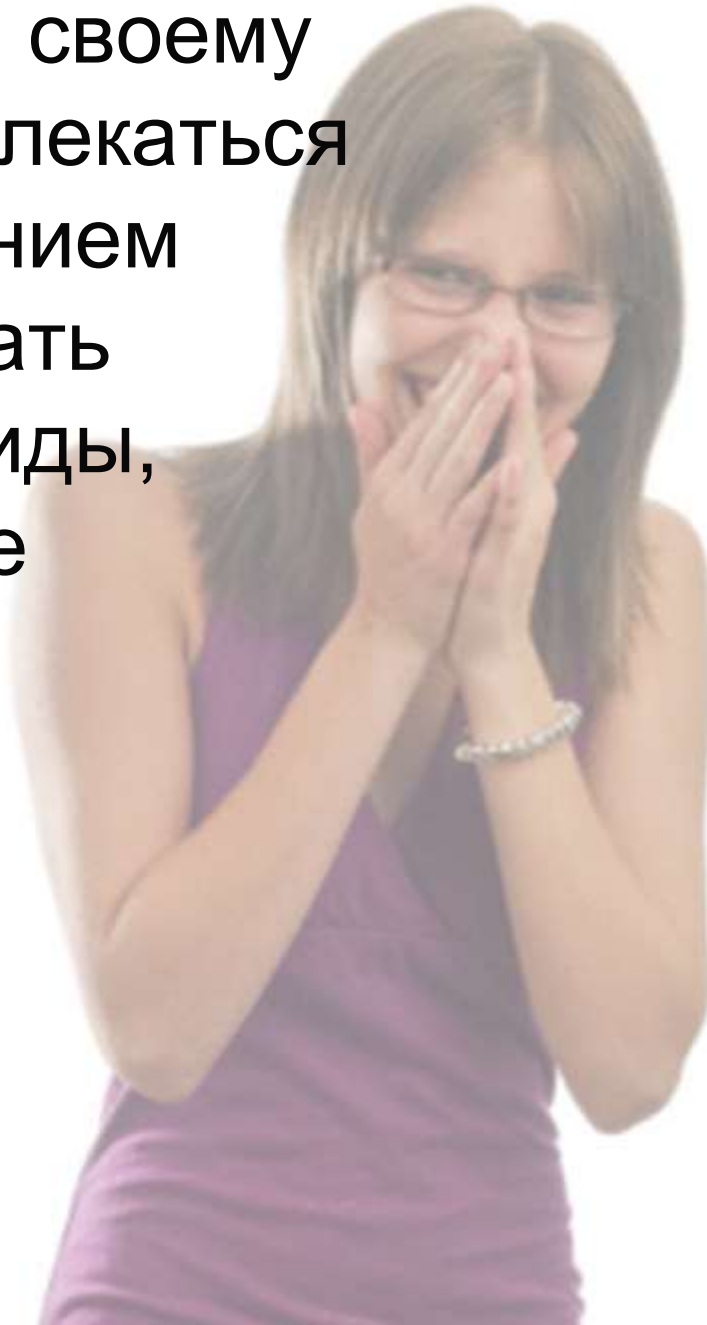
- Ты живёшь в мире интересном и многообразном. Чтобы твои сегодняшние мечты, желания и цели завтра не оказались несбыточными, **НЕ БЕЗДЕЙСТВУЙ!**


Заполни своё свободное время интересными и полезными делами: займись спортом, музыкой, искусством, общественной деятельностью.

- 
- A close-up, high-angle portrait of a young woman with light blonde, wavy hair and bright blue eyes. She is smiling broadly, showing her teeth. The background is a soft, out-of-focus light blue. The text is overlaid on the left side of the image.
- Научись радоваться каждой минуте, старайся всегда пребывать в хорошем настроении.

- 
- Не акцентируй внимание на неприятностях, а сохраняй в памяти только хорошее.

- Не позволяй своему сознанию увлечься самобичеванием и прокручивать в памяти обиды, накопленные за день.



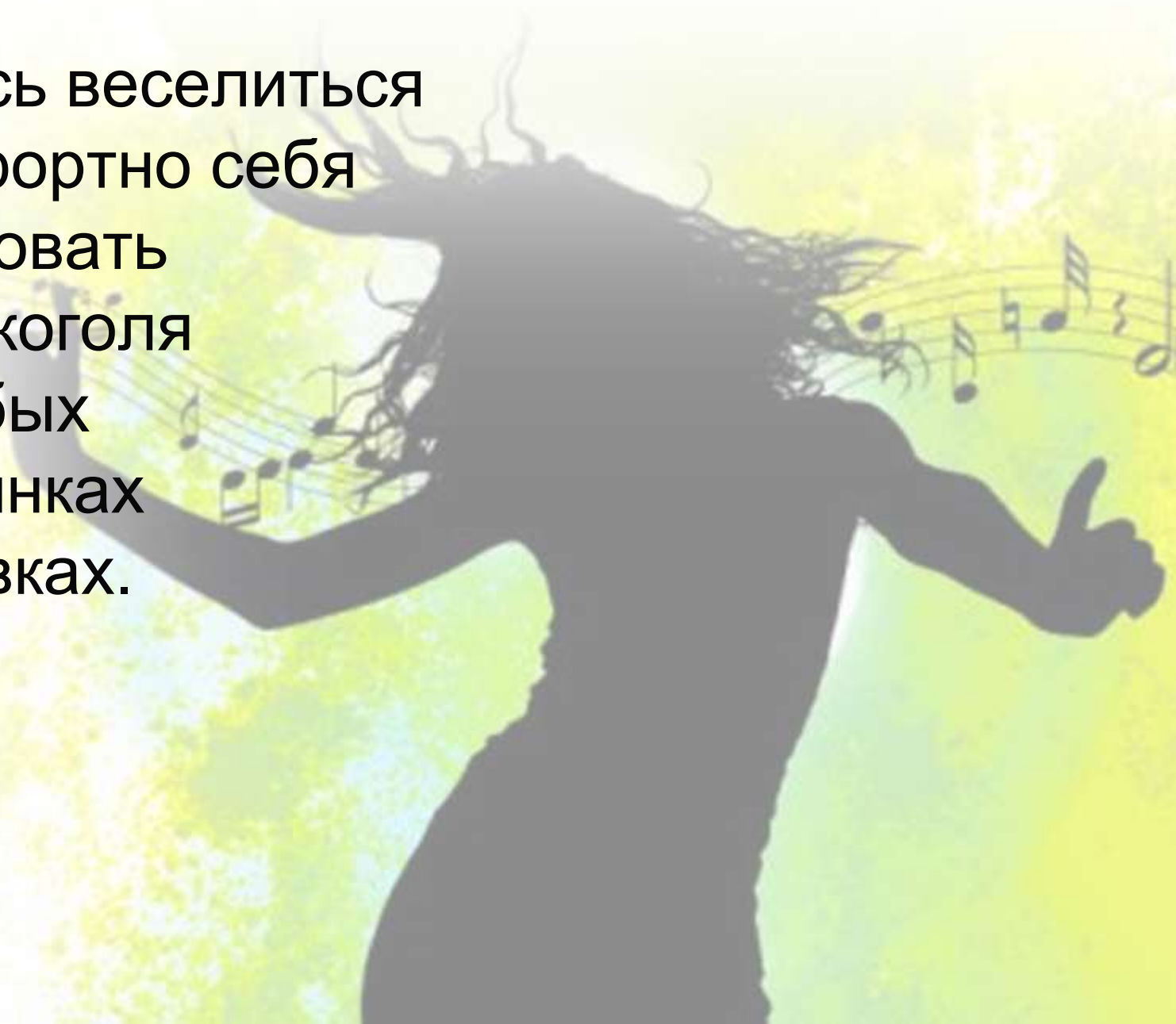
- 
- A photograph of two young women sitting at a wooden table in a cafe. The woman on the left has long reddish-brown hair and is wearing a green top; she is holding a white coffee cup with both hands. The woman on the right has long blonde hair and is wearing a red top; she is resting her chin on her hand. On the table in front of them is a blue mug, an open notebook, and some pens. The background shows a window with a plant and a counter with stacks of plates.
- Подавляй в себе искушение на вопрос знакомых «Как дела?» отвечать «Плохо».



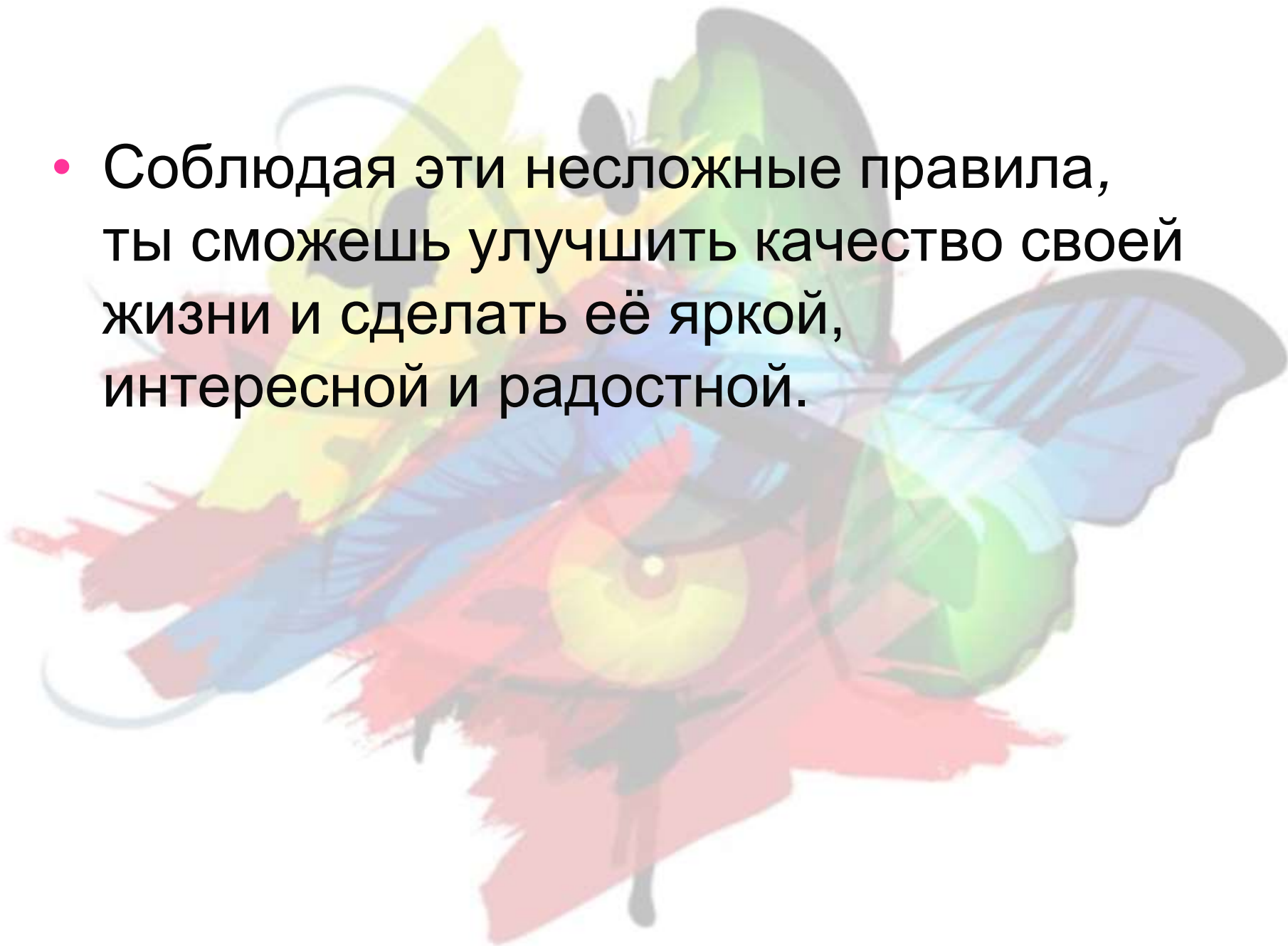
- Окружай себя красивыми значащими вещами, которыми ты ежедневно пользуешься.



- Научись веселиться и комфортно себя чувствовать без алкоголя на любых вечеринках и тусовках.



- Соблюдая эти несложные правила, ты сможешь улучшить качество своей жизни и сделать её яркой, интересной и радостной.





НАРКОЛИЗИМ
АЛКОГОЛИЗМ

ОСВОБОДИСЬ ОТ ЗАВИСИМОСТИ

Береги себя!

