

**КАК СКАЗАТЬ «НЕТ!»,  
КОГДА ПРЕДЛАГАЮТ ПОКУРИТЬ  
«СПАЙС» ИЛИ ДРУГИЕ НАРКОТИКИ:**

- **Вежливый отказ:**  
«Нет, спасибо, это мне неинтересно»,  
«Я и без этого прекрасно себя чувствую!»;
- **Более жёсткий ответ:**  
«Это не для меня – мне не хочется умереть молодым!», «У меня нет на это времени!»;
- **Объяснить причину отказа:**  
«Наркотики не решат мои проблемы»,  
«Я найду, на что потратить деньги!»,  
«Я хочу быть здоровым!»;
- **Надавить со своей стороны:**  
«Ты отстал от жизни, это сейчас не модно и не круто!»;
- **Не проявлять интереса:**  
тебе предлагают наркотик – не обращай внимания, просто пройди мимо;
- **Избегать таких мест, где могут предложить наркотики или оказать на тебя давление.**  
Настоящие друзья не будут предлагать тебе попробовать яд!

**БЕСПЛАТНУЮ АНОНИМНУЮ  
КОНСУЛЬТАЦИЮ и  
КВАЛИФИЦИРОВАННУЮ ПОМОЩЬ  
ВРАЧЕЙ ПСИХИАТРОВ –  
НАРКОЛОГОВ**

можно получить по адресу:

ГБУЗ КО «Киселёвский  
психоневрологический диспансер»  
ул.Коммунальная, 15

Телефоны:  
8 (38464) 2-11-10, регистратура;  
8 (38464) 2-16-17, Телефон доверия.

Государственное бюджетное учреждение  
здравоохранения Кемеровской области  
«Киселёвский психоневрологический диспансер»



**ИНФОРМАЦИЯ  
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

2017 г.

## **ДОРОГИЕ ЮНОШИ и ДЕВУШКИ!**

Наркомания – это болезненное пристрастие к наркотическим средствам, таблеткам, курительным смесям («спайсам»). Организм, привыкший к наркотикам, испытывает такую сильную боль без наркотика, что человек идёт на всё: обман, воровство, даже на убийство, лишь бы достать наркотик.

Почему люди становятся наркоманами? Чаще всего их принуждают! Люди, распространяющие их, получают огромную прибыль, поэтому этим «продавцам» нужны покупатели, то есть несчастные, привыкшие к наркотикам, готовые отдать за них любые деньги. «Новичкам» предлагают эту отраву почти бесплатно, уговаривая: «Попробуй, это интересно, тебе понравится».

### **СМЕЛЫМ МОЖНО НАЗВАТЬ ТОГО, КТО НЕ ПОЙДЁТ НА ПОВОДУ, ОТКАЖЕТСЯ ОТ ЯДА!**

Продавцы наркотиков специально подсылают своего человека в компанию подростков, чтобы заразить их этой болезнью и потом продавать подросткам зелье. Наркодилеры обещают, угрожают, заманивают, прикидываясь обыкновенными парнями и девчонками; пускаются на всё, лишь бы вы попробовали хоть раз. Они получают прибыль, а вы за это можете заплатить своей жизнью.

## **ДАЖЕ ОДНА, ПЕРВАЯ ДОЗА, МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ НАЧАЛОМ ГИБЕЛИ!**

Вы знаете: курить – здоровью вредить! Вы знаете, как опасен для человека алкоголь!

### **В НАРКОТИКАХ – СМЕРТЕЛЬНАЯ ОПАСНОСТЬ!**

Не курите и никогда не берите чужих сигарет – в них может оказаться наркотическое вещество!

Помните, что наркомания – неизлечимая, страшная, смертельная болезнь, весь ужас которой в том и заключается, что поначалу она кажется безобидным занятием.

Ни под каким видом, ни под каким предлогом, ни из любопытства, ни для смелости, ни из чувства товарищества, ни в одиночку, ни в группе – не пробуйте, не прикасайтесь к наркотикам!

### **ВСЁ ЭТО НАДО ЗНАТЬ, ОБ ЭТОМ НАДО ПОМНИТЬ!**

Пусть число больных наркоманией не увеличивается ни на одного человека. Если вас будут уговаривать, заставлять принять наркотик (покурить «спайс»), если вы почувствуете, что попали в такие сети, то немедленно посоветуйтесь с теми из взрослых людей, которым вы доверяете.



В жизни каждого человека бывают сложные жизненные ситуации, когда «теряется» душевное равновесие, и совсем не верится, что наступит время, когда вновь можно беззаботно смеяться, как и раньше. **СМОЖЕТЕ! Черная полоса в жизни любого человека – не навсегда!**

Вам могут помочь следующие советы:

#### **❖ НАЧНИТЕ СВОЙ ДЕНЬ ОПТИМИСТИЧНО!**

Как только проснулись – скажите себе:

Я - уникальный человек, заслуживающий всего самого лучшего в жизни!

#### **❖ СТАВЬТЕ СЕБЕ РЕАЛЬНЫЕ ЦЕЛИ!**

Достигая цель за целью, вы приобретаете уважение окружающих и вырастаете в собственных глазах!

#### **❖ ПРИМИТЕ И ПОЛЮБИТЕ СЕБЯ!**

Если вы хотите, чтобы другие вас любили, уважали и ценили, сделайте это, прежде всего, сами для себя!

#### **❖ НИКОГДА НЕ СДАВАЙТЕСЬ!**

У каждого бывают неудачи, но это не повод бросать начатое или «сходить» с пути. Смотрите в лицо своим страхам! Фокусируйте внимание на хорошем!

#### **❖ САМОСОВЕРШЕНСТВУЙТЕСЬ!**

Старайтесь каждый день узнавать что-то новое, знакомиться с новыми людьми, читать новые книги, избавляться от вредных привычек или качеств!