

Жизнь без наркотиков



**СКАЖИ
НАРКОТИКАМ
НЕТ!**



Центральная библиотека,
ул. Ленина, дом 18.

ТЕЛЕФОН: (87935) 3-10-06,

E-mail: cblerm@yandex.ru

Сайт: <http://lerm-cbs.ru/>



centrlib26ru

Часы работы:

11-00 – 18-00

Воскресенье:

11-00 – 17-00

Выходной:

Суббота

Почему это опасно?:
информационный буклет / Муниципальное
казённое учреждение города Лермонтова
«Централизованная библиотечная система»,
Центральная библиотека; составитель
Е. С. Форова. – Лермонтов, 2024.

Муниципальное казённое учреждение
города Лермонтова
«Централизованная библиотечная система»
Центральная библиотека
16+

Почему это опасно?

г. Лермонтов 2024

Что нужно знать о наркомании

Что такое наркомания?

Наркомания – это заболевание, сопровождающееся тотальным разрушением «Я» личности, физического, психического и нравственного здоровья. Это значит, что человек, принимающий наркотики, постепенно уничтожает свои лучшие нравственные качества; становится физически неполноценным; теряет друзей и семью; не может приобрести профессию или забывает имеющуюся и, в конце концов, полностью разрушает свой организм. Велик социальный вред, наносимый наркоманией обществу, так как разрушаются семьи, дети становятся ненужными своим родителям. Всё это существенно повышает уровень общей и детской преступности в РФ.

Мифы о наркотиках

Миф 1: Если употребить один раз — ничего не случится.

Правда: Ни один человек не может точно предсказать, как его организм отреагирует на то или иное вещество. Некоторые наркотики способны вызывать привыкание с первой пробы, передозировка может привести к смерти.

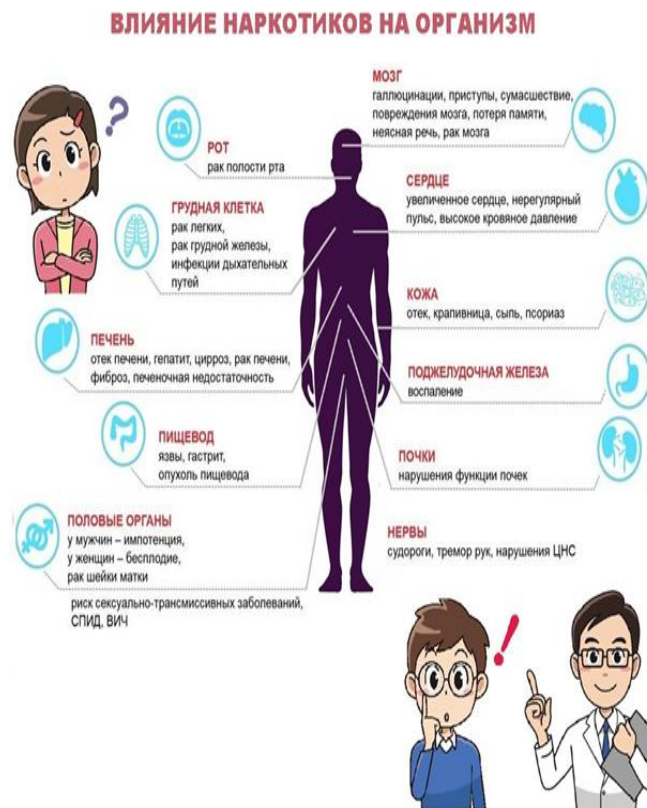
Миф 2: Я контролирую ситуацию и могу бросить употребление в любой момент.

Правда: Контролируемое употребление — это заблуждение. Регулярный приём наркотика приводит к формированию психической и

физической зависимости, которая полностью подчиняет себе жизнь человека.

Миф 3: Существуют «лёгкие» наркотики, употребление которых полностью безопасно.

Правда: Деление наркотиков на «лёгкие» и «тяжёлые» — условность, которая не имеет никакого смысла. Повторяющиеся эпизоды употребления любого вида наркотика вызывают зависимость и наносят непоправимый вред здоровью. Со временем у наркомана возникает потребность получать всё более интенсивные ощущения. Таким образом, употребляя изначально только «лёгкие» вещества, он всё равно обратится к «тяжёлым».



ПРОСТО СКАЖИ «Нет!»

Правильно мотивируй причину отказа: «Мне это нужно», «Я не хочу вредить здоровью», «Это опасно для меня».

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

1. Умей развлечь себя другим способом. Например, спорт – лучше, чем наркотики.
2. Умей выбирать друзей: настоящие друзья не предложат наркотики.
3. Можно просто сказать «НЕТ» и уйти.
4. Не бойся показаться самостоятельными в выборе решения.

