

Если тебе предлагают алкоголь, наркотики...

некоторые варианты отказа:

- ❖ **Назови причину.** Скажи тем, кто тебе предлагает, почему не хочешь принимать наркотик. «Я знаю, что это опасно для меня». «Я уже пробовал, и это мне не понравилось».
- ❖ **Будь готов к различным видам давления.** Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбными или агрессивными. Будь готов уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.
- ❖ **Сделай это просто для себя.** Ты не должен объяснять всем свои причины. Просто скажи «Нет».
- ❖ **Имей какое-нибудь дело.** Если ты занят, это уже будет причиной отказа от наркотиков. Даже если ты скажешь, что всего-навсего собираешься просто пойти поесть, то это уже возможность избежать ситуации, когда ты находишься «под нажимом».

❖ **Избегай ситуации.** Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах они собираются. Старайся быть подальше от этих мест, от этих людей.

❖ **Дружи с теми, кто не употребляет наркотики.** Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать этого сами.

Куда обратиться за помощью:

Управление по контролю за оборотом наркотиков УМВД России по Псковской области:

Адрес: 180006, г. Псков, ул. Ипподромная, 118

Телефон доверия – 59-22-33

Телефон ОМВД УМВД России по Псковской области – 59-37-24

ГБУЗ «Областной центр медицинской профилактики»:

Адрес: 180019, г. Псков, ул. Текстильная, 7

Регистратура – 53-44-42

ГБУЗ «Наркологический диспансер Псковской области»:

Центр медико-психологической и

реабилитационной помощи детям и подросткам

Адрес: 180017, г. Псков, ул. Леона Поземского, 124

Телефон доверия – 75-11-81

ГБОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Псковский областной психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Призма»:

Адрес: 180004, г. Псков, ул. Кузнечная, 13-а

Телефон доверия – 8-800-200-01-22

Уполномоченный по правам ребёнка
<http://pskov.rfdeti.ru>

Всероссийский единый телефонный
антинаркотический номер:

8-800-345-67-89

Если интересно, то
присоединяйся...

https://vk.com/gunk_mvд

<https://vk.com/club51940174>

<https://vk.com/club59588670>



Управление по контролю за оборотом
наркотиков
УМВД России по Псковской области



Государственное бюджетное учреждение
здравоохранения Псковской области
«Областной центр медицинской
профилактики»

**НАРКОТИКИ - это уже не круто.
Сегодня модно
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**



Почему не всегда удается сказать «НЕТ»?

потому что большинство из нас желает:

- ❖ выделяться на фоне окружающих и подчеркнуть свою индивидуальность.
- ❖ получить одобрение
- ❖ не быть отвергнутым, следовать за авторитетными для тебя людьми, сверстниками

признаки уверенного поведения:

- ❖ стоишь прямо, глядя собеседнику в глаза
- ❖ говоришь твердо, спокойно
- ❖ слушаешь собеседника до конца и уважаешь его мнение
- ❖ не позволяешь влиять на себя
- ❖ если ты отказываешь, то уверен в своем отказе

ты имеешь право:

- ❖ делать выбор при любой ситуации
- ❖ выслушать мнение других и высказать свое
- ❖ передумать и изменить свое мнение
- ❖ брать или не брать ответственность за чужие проблемы
- ❖ не зависеть от мнения других людей
- ❖ на достоверную информацию
- ❖ на здоровье, уважение, любовь
- ❖ выбирать друзей.

Правда и мифы о наркотиках

МИФ

Употребление наркотиков не болезнь, а баловство, дурная привычка

ПРАВДА

Употребление наркотиков очень скоро приводит к возникновению наркозависимости. Основным симптомом этой болезни является непреодолимая тяга к веществу, который начинает играть в обмене веществ человека такую же роль, как воздух, вода и пища.

МИФ

Наркотики делают жизнь ярче и интереснее

ПРАВДА

Перестать общаться со своей семьей, забыть о своем хобби и постоянно думать о том, где достать новую дозу... В чем, собственно, заключается этот «интерес»?

МИФ

Наркотики употребляют сильные и талантливые люди

ПРАВДА

Твердым волевым поступком, проявлением силы и решительности является – отказ от употребления никотина, алкоголя и наркотиков. Важно понимать, что наркотики не делают человека талантливей, постепенно разрушая его мозг и нервную систему.

Сможешь ли ты пройти этот тест о наркотиках?

Правда или ложь?

1. Наркотики способствуют творчеству.
2. Наркотики увеличивают силу.
3. Наркотики держатся в организме один день.
4. К большинству наркотиков не привыкают.
5. Алкоголь не является наркотиком.

Все утверждения не верны!