



Способ 5

Знай, что у каждого есть право на ошибку.

Каждый человек в жизни ошибается.

Однако важно не из-

бегать ошибок, а уметь извлекать из них опыт и не повторять. Наркотик— это та ошибка, которая может стать последней.

Способ 6

Научись решать простые и сложные жизненные проблемы.

Маленькие и большие проблемы постоянно сопровождают нашу жизнь. Важно стремиться находить выход из любой сложной ситуации и не бояться обращаться за помощью.



Способ 7

Научись общаться с окружающими людьми.

Общение — неотъемлемая часть жизни человека. Для того чтобы оно приносило радость, необходимо умение устанавливать и поддерживать отношения с разными людьми: сверстниками, родителями, учителями.

Способ 8

Научись ценить свое время и проводить его с пользой. Жизнь становится интересной и насыщенной, когда она богата увлечениями: занятиями спортом, музыкой, танцами, путешествиями, хобби. Наполненная жизнь не оставляет места и времени для наркотиков.

Способ 9



Владей достоверной информацией о наркотиках. Знание о проблеме употребления наркотиков, причинах и разрушительных последствиях помогают человеку сделать правильный выбор в пользу здоровья.

Способ 10

Умей противостоять давлению. К сожалению наркотики, являются средством обогащения, поэтому нередко рекламируются и насаждаются. Существуют целые технологии вовлечения здоровых людей в наркотоупотребление.

СКАЖИ НАРКОТИКУ НЕТ!



ГБУЗ РА «Адыгейский республиканский центр
медицинской профилактики»

СКАЖИ

НАРКОТИКАМ



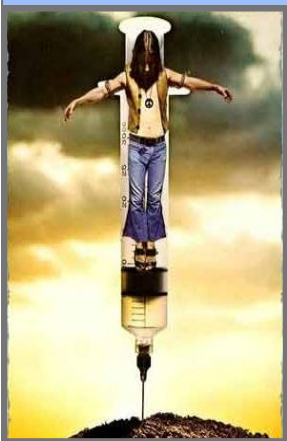
Наркотик—это одурманивающее вещество, которое влияет на то, как человек думает, чувствует, и ведет себя.

Во всем мире к наркотикам относят не только вещества, запрещенные законом, но и алкоголь, табак, курительные смеси, летучие растворители, некоторые лекарственные средства.

Зависимость от наркотиков—это невозможность исключить прием наркотика из своей жизни в связи с навязчивой потребностью получать приятные ощущения или избавляться от неприятных.

В эпоху новых технологий и глобальных сетей каждый может узнать о том, сколько человек умирает из-за наркотиков, как быстро разрушаются жизни наркоманов и их семей и как невыносимо сложен путь излечения...

Но недостаточно просто знать об этом! Для того чтобы не пустить наркотик в свою жизнь нужно пробудить в себе желание и научиться быть здоровым и успешным!



НЕ
попадись
на крючок

Первым шагом на пути самосовершенствования могут стать **десять советов, как быть успешным, независимым и защитить себя от наркотиков.**

Способ 1

Умей принимать и проявлять свои эмоции и уважать чувства окружающих.



радостью, но и заботами.

Жизнь становится яркой и насыщенной, когда человек испытывает всю гамму эмоций, чувств, переживаний. Говорите близким о своей любви, делитесь с ними не только

Способ 2

Умейте делать самостоятельный выбор и принимать ответственные решения.

Когда человек способен сделать собственный выбор, он не идет на поводу у моды и независим от мнения окружающих, которые могут провоцировать употребление наркотиков, а прокладывает свой путь к здоровью, развитию, успеху.



Способ 3

Научись уважать себя и других. Каждый человек имеет свой внутренний мир, который индивидуален и представляет большую ценность. Уважение к



своей личности и личности других людей избавляет от многих неприятностей, проблем и конфликтов.

Способ 4

Имей цель в жизни и понимай, для чего ты живешь.

Человек приходит в этот мир совершенствовать и развивать себя и окружающий мир. Наркотики встают преградой на пути развития и жизни человека, увлекая его в царство СМЕРТИ!

