

33 СПОСОБА СКАЗАТЬ «НЕТ»

1. Спасибо, я буду рад этим воспользоваться, как только мне это понадобится. Я больше в этом не нуждаюсь.
2. Я не собираюсь загрязнять организм.
3. Я не в настроении, поэтому не хочу сегодня это пробовать.
4. Не сегодня или не сейчас.
5. Я не думаю, что мне это стоит начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.
6. НЕТ. Не хочу неприятностей.
7. Сейчас не могу. Моя мать нюхает меня, когда я прихожу домой.
8. Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.
9. Мои родители меня убьют.
10. Я таких вещей боюсь.
11. Когда-нибудь в другой раз.
12. Эта дрянь не для меня.
13. НЕТ, спасибо.
14. Если тренер узнает, он заставит меня бежать 20 кругов.
15. В последний раз, когда мать застала меня за курением, мне не давали денег 6 месяцев.
16. НЕТ, спасибо, я дождусь, пока мне это будет разрешено законом.
17. НЕТ, спасибо, у меня и так хватает неприятностей.
18. НЕТ, спасибо, препаратов не хочу.
19. НЕТ, спасибо, у меня и так ужасные оценки.
20. Ты надо мной смеешься. Меня не выпускают из дома, даже если я стою рядом с курящими людьми.
21. Я и без этого прекрасно себя чувствую.
22. НЕТ, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.
23. Я вчера поздно лег.
24. У меня и без того красные глаза.

25. НЕТ, мне понадобятся все мои мозги, какие есть.
26. НЕТ, спасибо, это опасно для жизни.
27. Ты с ума сошел? Я даже не курю сигарет.
28. Эти химические радости не для меня.
29. НЕТ. Я пробовал, и мне не понравилось.
30. Мне не хочется умереть молодым.
31. НЕТ, я и так много воюю со своими родителями.
32. НЕТ, когда-нибудь я могу захотеть здоровую семью.
33. Я хочу быть здоровым.



Пять заповедей, как НЕ стать НАРКОМАНОМ...

1. Прежде чем приобрести порцию «дури», хорошенько подумай: а «на фига» тебе это надо. (Кроме дополнительных проблем ничего не получишь.)
2. Если ты все же из любопытства купил эту дрянь, не ленись донести ее до унитаза. (Именно там ее место.)
3. Боже упаси согласиться передать кулек или пакетик с сомнительным содержанием даже своему другу. (Именно так чаще всего влипают в грязные истории.)
4. Каким бы заманчивым ни показалось предложение попробовать немного «счастья» – ОТКАЖИСЬ! (Бесплатный сыр бывает только в мышеловке.)
5. Если, попробовав «дури», ты захочешь повторить, вспомни: за все надо платить! (Цену ты уже знаешь.)

ВЫБИРАЙ!

ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ, – ЗВОНИ!

Тульский областной центр
медицинской профилактики.
Пр. Ленина 97, тел. 33-22-38

Отпечатано ООО «Власта», зак. №941, тираж 1000 экз.

Разговор с тем, кто умеет думать



ЧИТАЙ,
если считаешь, что
достоин лучшего

ТЫ СОГЛАСЕН СТОЛЬКО ПЛАТИТЬ?

Наркомания – слово не русское. Оно пришло к нам из древности. По-гречески «narke» означает – оцепенение. Прибавьте к нему «mania», то есть «страсть», «безумие», и получите современную быстро распространяющуюся болезнь – наркоманию.

Опыт человечества доказал, что ни запреты, ни свобода потребления наркотиков от наркомании не спасают. Только сам человек должен не допустить приема наркотика, сказать «НЕТ».

Продолжительность жизни человека, попавшего в наркотическую зависимость, – 10-15 лет. Срок жизни, отмеренный наркоману, – 35-40 лет.

По прогнозам ученых, нация, 7 процентов которой подвержены наркотической зависимости, обречена на вымирание. Основные причины смерти наркоманов: сердечно-сосудистая недостаточность, передозировка и самоубийства. Часто наркоманы гибнут в драках.

За 10 лет смертность среди наркоманов увеличилась:
в Германии – почти в 5 раз;
в Италии – в 4 раза;
во Франции – в 3 раза;
в России – в 12 раз,
а среди подростков – в 42 раза.
За последние 5 лет число юных наркоманов увеличилось в 3,5 раза: это подростки 12-13 лет.
90 процентов среди ВИЧ-инфицированных в России – наркоманы.

МОЗГ

Быстро ухудшается память, внимание, способность сосредоточиться

ЯЗЫК

При передозировке можно подавиться собственным языком и умереть

НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Параличи, парезы, энцефалопатия

ПЕЧЕНЬ

Разрушается, заражение гепатитом В и С

СОСУДЫ

За 1,5-2 года регулярного употребления наркотиков уничтожаются практически все вены

ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

Бесплодие, импотенция; у наркоманов со стажем дети рождаются глубокими инвалидами или их не бывает вовсе

КОЖА

быстро стареет, становится сухой и тонкой, с безобразными пятнами и расчесами

ЛЕГКИЕ

При вдыхании – отек легких, кома, смерть

ИММУНИТЕТ

подавляется, частые тяжело протекающие болезни, СПИД, смерть

ПСИХИКА

Неврозы, психопатии, депрессии, самоубийства