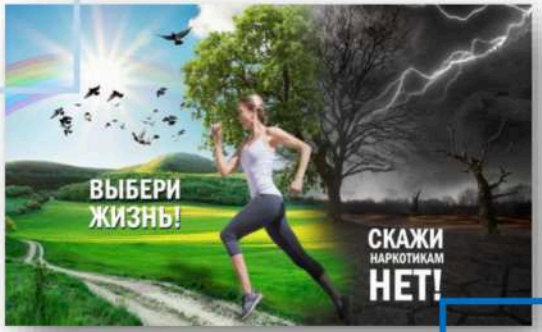
Замени «кайф» на настоящие эмоции!

Найди свое:

→ Спорт: Адреналин, выброс эндорфинов и красивое тело.
→ Творчество.
→ Путешествия: исследуй новые места, даже в своем городе.
→ Волонтерство: помощь другим дает ни с чем не сравнимое чувство удовлетворения.
→ Образование и карьера: ставь амбициозные цели и достигай их. Успех – это лучший драйв.



Жизнь – это самый ценный ресурс. Не трать его на иллюзии

МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ

Выбери жизнь. Наркотики – это иллюзия

Управление по контролю за оборотом наркотиков УМВД России по Мурманской области

Управление по контролю за оборотом наркотиков УМВД России по Мурманской области

Твой выбор – твоя жизнь!

Опасность: что скрывается за словом «ПОПРОБУЙ»?

Наркотик – это обман. Сначала он обещает радость, а в итоге забирает ВСЁ.

Разрушение здоровья:

→ Гибель клеток мозга, нарушение памяти, мышления, психозы, износ сердца и инфаркты в молодом возрасте, преждевременное старение, разрушение зубов, потеря веса, депрессия, панические атаки, полная потеря контроля над своей жизнью.

Крах личности и социальной жизни:

→ Потеря друзей и семьи, конец карьеры и учебы, долги и преступления, одиночество и смерть.

Запомни:

Не существует «легких» или «безопасных» наркотиков. Все они ведут к пропасти

Твоя суперсила – умение говорить «НЕТ!»

Тебе предлагают.
Ты сомневаешься.
Действуй уверенно!

Выбери свою тактику отказа:

1. Твердое «НЕТ»: «Нет, я не употребляю». Кратко и ясно.
2. Смена темы: «Нет, спасибо. Давай лучше послушаем музыку/сходим на футбол».
3. Психологическое давление: «Если ты мой друг, ты не станешь мне это предлагать».
4. Уход от ситуации: «Мне нужно идти. Я обещал помочь дома».

Сильные люди умеют отказывать

Родителям: как защитить своего ребенка?

Что должно насторожить?

→ Резкие перепады настроения, сужение или резкая смена круга общения, пропажа денег, ценностей из дома, потеря интереса к учебе, хобби, старым увлечениям, следы от уколов, синяки, свернутые в трубочку бумажки, пакетики.

Что делать?

1. Не читайте нотации, а искренне интересуйтесь его жизнью, чувствами и проблемами.
2. Будьте примером. Ваше отношение к алкоголю, табаку и лекарствам – это модель для ребенка.
3. Помогите найти увлечение – спорт, музыка, искусство, IT.

Ваша любовь и поддержка – самый мощный антинаркотический щит