

ПАМЯТКА

Пожалуйста, изучите эту информацию!

Позаботьтесь о том, чтобы с ней ознакомились члены Вашей семьи;

Это **важно знать** всем: как защитить себя, уберечь свое здоровье и жизнь, спасти родных, близких и друзей в случае возникновения чрезвычайной ситуации*

Если Вам предложили попробовать наркотик:

Есть много способов привлечь людей попробовать наркотик:

- ⇒ будут предлагать дозу по дружбе, бесплатно...
- ⇒ заводят бесконечные разговоры о «кайфе», что это классно...
- ⇒ убеждают, что разочек попробовать можно, от одного раза ни чего не будет...
- ⇒ будут ставить в пример людей, которые колютя и ни чего с ними не происходит...
- ⇒ убеждают, что все в жизни надо попробовать...
- ⇒ предлагают не быть «белой вороной»...
- ⇒ говорят, что трава это безобидная вещь, хочу - курю, хочу - не курю...
- ⇒ доказывают, что друзья не будут тебя уважать, если ты не попробовал наркотик...

Но если есть способы убеждения, то есть и способы отказа от приема наркотиков:

- ⇒ просто развернуться и уйти...
- ⇒ больше не общаться с друзьями, которые употребляют наркотики
- ⇒ сказать себе: «Что бы не говорили, как бы не хвалили наркоту, наркотики – это смерть, а я хочу жить»
- ⇒ ответить предлагающему прямо: «Я не хочу окончить жизнь на помойке»
- ⇒ сказать себе : «Я здоров, наркотики ни когда не пригодятся в моей жизни»
- ⇒ ответить, что за короткий «кайф» придется расплачиваться годами сломанной жизни
- ⇒ обратиться в милицию, Федеральную Службу по контролю за оборотом наркотиков, или на телефон доверия

Ваши твердые ответы и здоровые убеждения застанут предлагающего врасплох. Он может подойти еще 3-4 раза, но если услышит то же самое, то отстанет от Вас.

Родители! Разьясните детям, что о любом предложении попробовать наркотик, они должны рассказать Вам, т.к. это может представлять опасность для их здоровья и жизни!

Как стать неуязвимым для наркоманов:

1. Старайся понимать свои чувства
2. Не бойся их высказывать
3. Побольше общайся
4. Веди себя уверенно и непринужденно, даже если чувствуешь психологическое давление
5. Контролируй свои эмоции
6. Старайся решать проблемы сразу
7. Помогай людям и не бойся просить помощи

Если Вы что-то знаете о точках распространения наркотиков, наркопритонах и наркодиллерах, Вы круглосуточно можете сообщить об этом по телефону доверия:

г.Екатеринбург (код 8-343) 257-55-27

г.Нижний Тагил (код 8-3435) 25-69-31

г.Новоуральск (код 8-270) 2-58-06

г. Кировград (8-257) 3-25-78

г.Верхняя Салда (8-245) 2-34-78

г.Кушва (8-244) 2-38-77

г.Лесной (8-242) 3-05-83

Ради здоровья и своей жизни, жизни родных и близких Вам людей, запомните эту информацию и по возможности, старайтесь следовать рекомендациям.