

# Разрушаем мифы о наркотиках

**1-й миф: с первого раза не привыкают.**

**Это заблуждение! Как минимум двое из десяти, вкусивших опасный запретный плод, становятся наркоманами.**

**Человек, не предрасположенный к наркозависимости, не станет пробовать наркотик. Ему это неинтересно. Но мы-то не знаем, есть ли у нас предрасположенность к наркотикам, поэтому лучше вообще не пробовать.**

**Тем более что от некоторых наркотиков даже первая проба может привести к летальному исходу и необратимым процессам!**

**2-й миф: можно бросить в любой момент.**

**Это заблуждение! Это не насморк, а смертельно опасное заболевание, которое само по себе не пройдет.**

**Нужна помощь специалиста и чем быстрее, тем лучше.**

**3-й миф: наркоманами становятся безвольные люди.**

**Это заблуждение! Многие сильные люди с активной жизненной позицией становились рабами наркотиков.**

**Это болезнь, поражающая человека как физически, так и морально.**

**4-й миф: наркотики помогают творить.**

**Это заблуждение! Наркотики изменяют сознание, а не помогают совершать открытия.**

**Если у тебя нет таланта в чем-то, то наркотик тебе его не подарит.**

**Учись, твори и развивайся!**

## Я выбираю жизнь

# **Жители Кубани!**

**Не допустим  
необъявленной войны  
на нашей земле!!!**

**Наркоторговцы пытаются  
уничтожить нас,  
ежедневно создавая новые виды  
«биологического оружия» –  
СПАЙСЫ**

**Уже есть жертвы...  
И если мы вместе  
не встанем на защиту  
нашего будущего,  
число жертв будет расти!**

**Антинаркотическая комиссия Краснодарского края  
8 (861) 262-75-11**

---

**Региональное управление Федеральной службы  
по контролю за оборотом наркотиков  
по Краснодарскому краю  
8 (861) 214-54-48**



# ЭТО ВАЖНО!

*Прочтите Внимательно Этот Текст!*

## БУДЬ НЕЗАВИСИМ!!!

**Независимость – это умение говорить «НЕТ».**  
**Каждый раз, когда ты говоришь «нет», ты становишься свободнее. НЕЗАВИСИМЕЕ. Встать на свои ноги, идти своим путем – смысл независимости.**

### 1. Научись ценить себя.

- участвуй в общественных мероприятиях, это позволит тебе попробовать себя в новых областях и найти себя;
- уделяй время самообразованию.

Разносторонне развитые люди являются интересными окружающим;

- не бойся новых идей и способов претворения жизненных планов, меняйся;
- придерживайся установки: «Я должен! Я могу!»;
- составь реальное расписание по достижению целей и поощряй себя по мере их достижения:

**Я ВСЁ СМОГУ  
Я ВСЁ СУМЕЮ  
ВЕДЬ ЖИТЬ ИНАЧЕ  
НЕ УМЕЮ**

- определи и прими свои сильные и слабые стороны – они есть у всех;
- используй и развивай свои таланты;
- гордись своими победами, как большими, так и маленькими;
- делай то, что тебе нравится (рисуй, читай, занимайся спортом и т.д.)

### 2. Научись избегать давления других людей и самостоятельно принимать решения.



Если тебя убеждают сделать что-то, прежде всего, подумай о последствиях. Задай себе вопросы:

- Может ли это нанести вред моему здоровью?
- Может ли это привести к проблемам с друзьями, родителями, учителями, полицией?
- Как ты будешь относиться к себе завтра?

Прими свое решение и сообщи о нем.

Выгляди и действуй уверенно, даже если ты нервничаешь или напуган:

- стой или иди, выпрямившись;
- смотри людям прямо в глаза;
- говори ясно и по делу, обычным голосом;
- не оправдывайся.

**Научись любить себя  
и ты научишься любить жизнь.**

### 3. Твой Выбор

Ты сказал «ДА» и:

- потерял уважение к себе, потому, что позволяешь собой управлять;
- потерял уважение других, поскольку они видят, что ты зависишь;
- испортил отношения с родителями;
- испортил свое будущее.

Ты сказал «НЕТ» и:

- появилось самоуважение;
- заставил других уважать себя за то, что имеешь свою точку зрения, ты – личность;
- сохранил здоровье;
- оградил себя от несчастья.

**Скажи нет!**



**КАК СКАЗАТЬ «НЕТ»**

«Я не враг своему здоровью»  
«Нет, я планирую жить долго и счастливо»  
«Нет, за это срок можно получить»

**Твое решение обязательно повлияет на твоё отношение к себе и отношение окружающих к тебе.**

**Ты можешь принять его заранее, не дожидаясь предложения. И тогда предложение совершить сомнительный поступок не будет для тебя неожиданным, ты будешь заранее готов к подобной ситуации.**