

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ УЖЕ ПОПРОБОВАЛ НАРКОТИКИ

1. **Не молчи** о случившемся, расскажи близким и вместе решайте проблему.
2. **Подумай** о том, как **сменить** свою **компанию**. Продолжая дружить с теми, кто принимает наркотики, ты рискуешь потерять все самое дорогое для тебя.
3. Скажи себе твердо: **я хочу быть здоровым, сильным, счастливым, иметь семью и здоровых детей.**



### ОТКАЗАВШИСЬ ОТ НАРКОТИКОВ, ТЫ:

- СБЕРЕЖЁШЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ;
- СОХРАНИШЬ СВОИХ ДРУЗЕЙ И БЛИЗКИХ;
- НЕ ПРИЧИНИШЬ БОЛЬ СВОЕЙ СЕМЬЕ;
- ОСТАНЕШЬСЯ СВОБОДНЫМ И НЕЗАВИСИМЫМ.

Буклет подготовлен по материалам сайтов:  
<http://oosh6.ru>, [http://ria.ru/beznarko\\_law/20111201/503753703.html](http://ria.ru/beznarko_law/20111201/503753703.html)

## КОНТАКТЫ



### КГБУ СО ЦЕНТР СЕМЬИ «МИНУСИНСКИЙ»:

г.МИНУСИНСК, ул.СОВЕТСКАЯ, д.31Б,  
(БЫВШЕЕ ЗДАНИЕ МУЗЫКАЛЬНОЙ ШКОЛЫ)  
т.8(39132) 2-04-47, 5-17-63, 5-36-71, 2-07-65, 2-16-46  
<http://центр-семьи-минусинский.рф>

**ОНЛАЙН-ДОВЕРИЕ**  
для детей, подростков  
и их родителей:

[help.semia@mail.ru](mailto:help.semia@mail.ru)



МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОЛИТИКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ  
СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «МИНУСИНСКИЙ»



## СКАЖИ НАРКОТИКАМ - НЕТ!

*Информация для подростков*

*Я выбираю жизнь*

**КАЖДЫЙ ПОДРОСТОК ДУМАЕТ, ЧТО ЕГО ПРОБЛЕМЫ СЛОЖНЫ И НЕРАЗРЕШИМЫ, А НАРКОТИКИ - СПОСОБ РЕШИТЬ ИХ. ЭТО НЕ ТАК! НАРКОТИКИ НЕ ПОМОГАЮТ, А ЛИШЬ СОЗДАЮТ НОВЫЕ ТРУДНОСТИ.**

Слово «НАРКОТИК» В ПЕРЕВОДЕ С ГРЕЧЕСКОГО ОЗНАЧАЕТ «ОНЕМЕНИЕ» - ЭТО ПСИХОАКТИВНОЕ СРЕДСТВО, СНИЖАЮЩЕЕ ФИЗИЧЕСКУЮ И УМСТВЕННУЮ АКТИВНОСТЬ, ПРИТУПЛЯЮЩЕЕ БОЛЬ И ОКАЗЫВАЮЩЕЕ УСПОКАИВАЮЩЕЕ И СНОТВОРНОЕ ДЕЙСТВИЕ.

### ПОЧЕМУ УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ

- нет сил справиться с трудностями;
- нет взаимопонимания с родителями;
- проблемы в школе;
- давление со стороны старших ребят;
- желание установить дружеские отношения в новой компании;
- возможность привлечь внимание;
- неумение интересно проводить свободное время;
- чтобы расслабиться;
- просто попробовать, ради интереса;
- «за компанию»;
- чтоб казаться взрослее или «круче».

### К ЧЕМУ ЭТО ПРИВОДИТ

- Человек становится раздражительным, злым и безразличным ко всему происходящему.
- Резкие и частые перепады настроения, ухудшение памяти и внимания, потеря жизненных ценностей.
- Разрушение семьи, ссоры с родителями, потеря друзей, снижение успеваемости в школе.
- Неопрятный внешний вид, изменения аппетита.
- Нарушение закона: кражи, насилия, разбои.
- Различные заболевания, бессонница.
- Несчастные случаи: травмы, пожары, аварии.
- Суицидальные наклонности.

### КАК СКАЗАТЬ «НЕТ», КОГДА ПРЕДЛАГАЮТ НАРКОТИКИ

- **Вежливый отказ:** «Хочешь попробовать?» - «Нет, спасибо. Это мне не интересно», «Я и без этого прекрасно себя чувствую».
- **Более жесткий ответ:** «Не бойся - все путем» - «Это не для меня - мне не хочется умереть молодым!», «У меня нет на это времени».
- **Объяснить причину отказа:** «Почему не хочешь?» - «Наркотики не решат мои проблемы», «Я найду, на что потратить деньги», «Я хочу быть здоровым».
- **Сменить тему:** «Давай покайфуем?» - «А ты слышал, что...», «Может, сходим в спортзал?»
- **Надавить со своей стороны:** «Если бы ты был крутым, ты бы попробовал» - «Ты отстал от жизни, это сейчас не модно и не круто».
- **Использовать юмор:** «Давай попробуй – будет весело» - «Я за витамины!».
- **Не поддаваться на «слабо».** «Тебе слабо?» - «Мне слабо быть зависимым всю оставшуюся жизнь».
- **Не проявлять интереса:** тебе предлагают наркотик – не обращай внимания, просто пройди мимо.
- **Сила в числе.** Лучше общаться с тем, кто не употребляет наркотики.
- **Избегать ситуации и мест, где на тебя могут оказать давление.** Если предлагают в компании, не сменить ли тебе компанию? Настоящие друзья не будут предлагать тебе и тем более заставлять попробовать яд.

### ЮРИДИЧЕСКАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Закон РФ «О наркотических средствах и психотропных веществах» запрещает потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача.

**В соответствии с Уголовным кодексом РФ,** мера наказания за преступление, связанное с наркотическими веществами:

1. **Употребление** наркотиков предусматривает штраф или арест до 15 суток.
2. **Приобретение, хранение, изготовление** грозит лишением свободы на срок от 3 до 10 лет.
3. **Производство, сбыт и пересылка** - лишение свободы на срок от 4 до 20 лет.
4. **Выращивание** наркосодержащих растений - штраф или арест на 15 суток, лишение свободы на срок от 2 до 8 лет.
5. **Склонение к употреблению** наркотических средств - лишение свободы на срок от 3 до 12 лет.



**ПОМНИ! ДАЖЕ ПРИ ОДНОКРАТНОМ УПОТРЕБЛЕНИИ НАСТУПАЕТ ПРИВЫКАНИЕ И ЗАВИСИМОСТЬ!**