

## ПСИХОЛОГИ ПРЕДЛАГАЮТ ПОДХОДЯЩИЕ ОТВЕТЫ

### КАК ОТКАЗАТЬСЯ...

-«Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю».

-«Спасибо, нет. Я собираюсь покататься на велосипеде».

-«Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями».

-«Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), потеряю власть над собой».

-«Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика)».

-«Спасибо, нет. Это не в моем стиле».

-«Спасибо, нет. Мне еще предстоит позаниматься (мне рано вставать и т. п.)».

-«Спасибо, нет. После выпивки я быстро устаю».

-«Спасибо, нет. Мне надо на тренировку».

-«Спасибо, нет. У тебя нет ничего другого?»

... И УЙТИ.

## Где искать помощи:

1. БУЗ ВО «Вологодский областной наркологический диспансер №1».

**Адрес:** г. Вологда, ул. Набережная VI Армии, 139  
**тел. 54-51-38**

2. БУЗ ВО «Вологодский областной наркологический диспансер №2».

**Адрес:** г. Череповец, ул. Ленина, 151 а,  
**тел. 22-66-86.**

3. Детско-подростковая служба БУЗ ВО «Вологодский областной наркологический диспансер №1».

**Адрес:** г. Вологда, ул. Северная, 6,  
**тел. 27-73-76.**

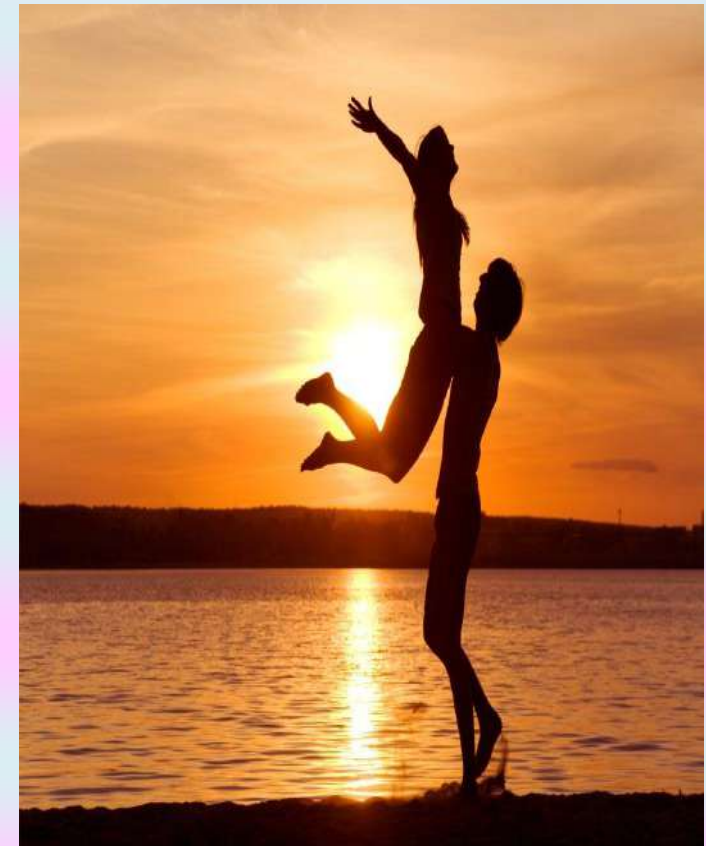
4. Центр медико-психологической помощи БУЗ ВО «Вологодский областной наркологический диспансер №1».

Консультативная помощь (бесплатно, анонимно)  
**Адрес:** г. Вологда, ул. Псковская, 11-в,  
**тел. 52-37-13.**

5. Телефон экстренной психологической помощи:  
**53-18-61, 51-35-35**

6. Телефон «доверия» Управления ФСКН России по Вологодской области:  
**78-63-63**

АОУ ВО ДПО  
«Вологодский институт развития образования»



# Береги себя для жизни!

Памятка для подростков

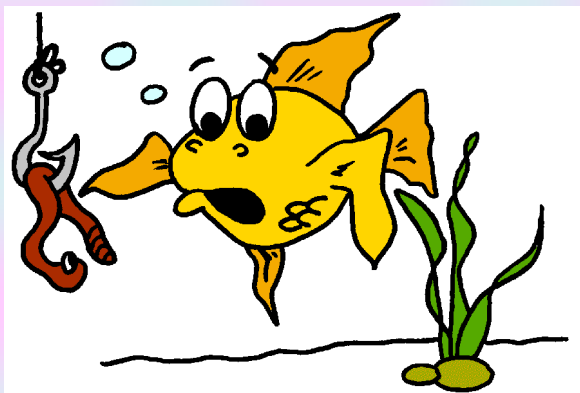
## ОБРАТИ ВНИМАНИЕ!

На продаже наркотиков зарабатывают огромные деньги. Поэтому в первый раз их дают бесплатно?

**Расчет прост, пойманный на наркотический крючок будет платить всю оставшуюся жизнь. Рыбе тоже червячка дают бесплатно, но насадив его на крючок.**

Кстати, а почему торговцы «дурью» сами ее не употребляют?

**Начавший потреблять «дурь», становится ее рабом. Не верь такому человеку: правдивым может быть только свободный, не раб. Здесь и друг может оказаться врагом.**



## НА КРЮЧКЕ У МИФА

Когда заинтересованные люди предлагают наркотики, они обычно говорят:

**«Наркотики употребляют сильные и талантливые люди»**

Факт: все они, даже если были такими, очень скоро потеряли и свою силу, и свой талант.

**«Наркотик делает человека свободным»**

Факт: Наркоманы абсолютно свободны от всех радостей жизни.

**«Наркотики бывают «всерьез» и «не серьезно» – от них всегда можно отказаться».**

Факт: Всерьез можно отказаться только один раз – первый. Но для 99% ребят он не становится последним.

**«Наркотики помогают решать жизненные проблемы».**

Факт: Они всю жизнь превращают в одну огромную проблему.

**«Наркотики как приключенческий роман – избавляют от прозы жизни».**

Факт: Избавляют, но только вместе с самой жизнью

## ПАРАДОКСЫ ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ ИЛИ ХОТЕЛИ КАК ЛУЧШЕ, А ПОЛУЧИЛОСЬ... (НАРКОМАНЫ О СЕБЕ)

- Мы употребляли для радости, а стали несчастны.
- Мы употребляли, чтобы стать общительными, а стали спорщиками.
- Мы употребляли, чтобы стать мудрыми, а стали невыносимыми.
- Мы употребляли за дружбу, а стали врагами.
- Мы употребляли, чтобы выспаться, а просыпались в крайней усталости.
- Мы употребляли, чтобы обрести силу, а это ослабляло нас.
- Мы употребляли, чтобы ощутить восторг, а это заканчивалось депрессией.
- Мы употребляли по «медицинским показаниям», а заработали проблемы со здоровьем.
- Мы употребляли, чтобы успокоиться, а все кончалось трясучкой.
- Мы употребляли, чтобы обрести уверенность, а нам становилось страшно.
- Мы употребляли, чтобы легче текла беседа, а речь наша становилась путаной, слова неразборчивыми.
- Мы употребляли, чтобы сократить число наших проблем, а они множились на наших глазах.
- Мы употребляли, чтобы ощутить себя в раю, а попали в ад.