



ВЫБЕРИ УСПЕШНОЕ БУДУЩЕЕ!



Только здоровый образ жизни открывает перспективы для роста и развития, только здоровый человек может быть счастливым. Невозможно добиться успеха, отравляя своё тело ядом.

Хороша только полная правда. Полуправда ничего не стоит и даже вредит.

с. Цвейг

- Наркотик - это ловушка, попав в которую завязнешь, как в трясине.
- Наркотики никогда не решат ни одной твоей проблемы. Ты уйдёшь «в себя», а проблемы останутся неразрешёнными.
- Старых наркоманов не бывает, почти никто из них не доживает до 30 лет.
- За употребление и незаконный оборот наркотических средств грозит уголовная и административная ответственность (в особо тяжких случаях ответственность наступает с 14 лет)
- Наркотики заберут твоё здоровье и приведут к полному истощению организма.
- Неустойчивое, опасное для окружающих поведение, смятение и депрессия, зрительные, слуховые и осязательные галлюцинации, наркотический психоз - вот как всё закончится.



Чтобы быть здоровым, надо уметь:

- Завоевать авторитет
- Слушать и слышать, говорить убедительно
- Уважать себя и уважать других
- Аргументировать свою точку зрения
- Выполнять свои обязательства, и быть ответственным за своё поведение и слова
- Быть раскрепощённым
- Быть уверенным
- Преодолевать собственные страхи
- Разрешать проблемы «мирным путём»

Если ты любишь жить интересно и осмысленно, мечтаешь о счастливой жизни, дорожишь друзьями, гордишься своими успехами, то береги себя! Люби себя, цени своё тело, оно у тебя единственное на всю жизнь.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

57-26-26 - для имеющих проблемы в связи с употреблением наркотиков, алкоголя и других психоактивных веществ.

8-800-200-01-22, 64-63-07 - детский телефон доверия для оказания психологической помощи детям, подросткам и их родителям.

77-28-99 - горячая линия телефона доверия ВИЧ-СПИД с 19:00 до 07:00

77-03-51 - по этому телефону можно анонимно сообщить о местах продажи наркотиков

57-24-68 - Детско-подростковая служба - ул. Невельская, 4-г, тел.

Буклет разработан кабинетом профилактики ГАУЗ «Оренбургский областной клинический наркологический диспансер»