

Способ 5

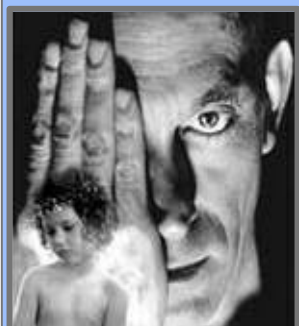


Каждого есть право на
жизнь. Важно не избегать
взлекать из них опыт и
мотив—это та
последней.

Научись решать простые и сложные
жизненные проблемы.

Способ 6

Маленькие и большие проблемы
постоянно сопровождают нашу жизнь.
Важно стремиться находить выход из
любой сложной ситуации и не бояться
обращаться за помощью.



Справляться с окружающими
неотъемлемая часть
жизни. Необходимо умение
поддерживать
связи с другими людьми:

сверстниками, родителями, учителями.

Способ 8

Научись ценить свое время и проводить
его с пользой. Жизнь становится
интересной и насыщенной, когда она богата
увлечениями: занятиями спортом, музыкой,
танцами, путешествиями, хобби.
Наполненная жизнь не оставляет места и
времени для наркотиков.

Способ 9

Владей достоверной информацией о
наркотиках. Знание о проблеме употребления
наркотиков и разрушительных
последствиях помогает человеку сделать
пользу здоровья.



Уметь противостоять давлению. К
наркотикам, являющимся средством
ухода от проблем, нередко
рекламируются и насаждаются.
Существуют целые технологии вовлечения
здоровых людей в наркопотребление.

СКАЖИ НАРКОТИКУ НЕТ!

Способ 10



ГБУЗ РА «Адыгейский республиканский центр
медицинской профилактики»
(8877) 52-36-36

НАРКОТИКАМ

НЕТ!

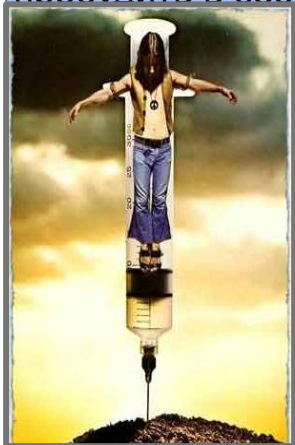


Наркотик—это одурманивающее вещество, которое влияет на то, как человек чувствует, и ведет себя.

Во всем мире к наркотикам относятся не только вещи, запрещенные законом: алкоголь, табак, курительные смеси, растворители, некоторые лекарственные средства.

Зависимость от наркотиков—это невозможность исключить прием наркотика из своей жизни в связи с навязчивой потребностью получать приятные ощущения или избавляться от неприятных.

В эпоху новых технологий и глобальных сетей каждый может узнать о том, сколько человек умирает из-за наркотиков, как быстро разрушаются жизни наркоманов и их семей и как невыносимо сложен путь излечения... Но недостаточно просто знать об этом! Для того чтобы не пустить наркотик в свою жизнь нужно пробудить в себе желание и стремление к здоровому и



Первым шагом на пути самосовершенствования могут стать **десять советов, как быть успешным, независимым и защитить себя от наркотиков.**

Способ 1

Умей принимать и проявлять свои эмоции и уважать чувства окружающих.

Умение относиться с любовью и испытывает всю гамму чувств и эмоций. Любите, делитесь с близкими, но и заботами.



Умейте делать самостоятельный выбор и принимать ответственные решения.

Когда человек способен сделать свой собственный выбор, он не идет на поводу у моды и независим от мнения окружающих, которые могут провоцировать употребление наркотиков, а прокладывает свой путь к здоровью, развитию, успеху.

Способ 2



Способ 3

Научись уважать себя и других. Каждый человек имеет свой внутренний мир, который индивидуален и представляет большую ценность.



Имей цель в жизни и понимай, для чего ты живешь.

Способ 4

Человек приходит в этот мир совершенствоваться и развивать себя и окружающий мир. Наркотики встают преградой на пути развития и жизни человека, увлекая его в царство СМЕРТИ!

