

10 главных причин, почему стоит сказать НЕТ наркотикам

- Жить свободно, а значит никогда не быть под их влиянием
- Жить здоровой и красивой жизнью
- Жить дольше и не болеть
- Жить модно
- Не тратить деньги впустую
- Иметь будущее
- Выглядеть всегда замечательно и красиво
- Достойное качество жизни
- Здоровое потомство
- Любовь и хорошее сексуальное здоровье

Последствия наркомании:

- Человек становится слабым и безвольным
- Разрушение тела и души человека: обеднение и ослабление психики, уменьшение жизненных потенциалов, интересов и утрата каких-либо эмоций
- Преступление закона: кражи и насилия
- Несчастные случаи: травмы, пожары
- Разрушение семьи и потеря жизненных ценностей
- Потеря друзей
- Многие заболевания: гепатиты В и С, СПИД и заражение крови
- Склонность к самоубийствам
- Преждевременная смертность

Чтобы быстрее приучить к наркотикам, торговцы часто дают первые одну-две дозы бесплатно. Помните, даже при однократной дозе наступает привыкание и зависимость. Умение отказаться - очень ценно, оно эффективно, только если человек по-настоящему хочет сказать «нет».

Тактика отказа:

1. Вежливо отказаться: «Хочешь попробовать?» - «Нет, спасибо»

2. Объяснить причину отказа: «Почему не хочешь?» - «Не могу, сдаю анализы»

3. Сменить тему: «Давай покайфуем?» - «А ты слышал, что?...»

4. Надавить со своей стороны: «Если бы ты был крутым, то бы попробовал.» - «Ты отстал от жизни, это сейчас не модно и не круто»

5. Не проявлять интереса. Тебе предлагают наркотик - не обращай внимания, пройди мимо.

6. Избегать ситуации и места, где на тебя могут оказать давление. Если предлагают в компании, не сменить ли тебе компанию?

7. Сила в числе. Лучше общаться с тем, кто тоже не употребляет наркотики

8. Использовать юмор: «Давай попробуй, будет весело» - «Я за витамины!»

9. Более жесткий ответ: «Не дрейфь, все путем» - «Это не для меня. Мне не хочется умереть молодым»

***Все в твоих руках:
не загоняй себя в наркотический ад!***

Национальный Центр проблем
формирования здорового образа жизни
Адрес: г. Алматы, ул. Кунаева, 86
кон. тел.: 2916118
www.hls.kz



Профилактика наркомании
Профилактика наркомании
Профилактика наркомании
Профилактика наркомании
Профилактика наркомании



Есірткіге ЖОҚ деп айтуға тұратын басты 10 себеп қандай

- Еркін өмір сүру, яғни ешқашан басқаның ықпалында болмау
- Саламатты әрі көркем өмір сүру (спорт, саяхатқа шығу...)
- Ұзақ өмір сүру және ауырмау
- Сәнді өмір сүру (қазіргі кездегі сән – денсаулығы мықты болу және бірнеше тілді білу)
- Ақшаны босқа шашпау
- Болашаққа сенімді болу (білім, мансап...)
- Әрдайым сымбатты да әдемі көріну
- Лайықты өмір сапасы (отбасы, достар, үй...)
- Дені сау ұрпақ
- Махаббат пен жақсы сексуалды денсаулық

Нашақорлық салдары:

- Адам әлсіз әрі еріксіз болады
 - Адамның жаны мен тәні бұзылады: психикасы жұқарып, нашарлайды, өмірлік қуаты мен қызығушылығы төмендейді және сезіну қабілеттері азаяды
 - Заң бұзушылық: ұрлық, зорлық
 - Жазатайым жағдайлар: жарақат алу, өртену
 - Отбасы бұзылады және өмірлік құндылықтары жойылады
 - Достарынан айырылу
 - Көптеген аурулар: В және С гепатиттері, ЖИТС және қанының зарарлануы
 - Өз-өзіне қол жұмсау бейімділігі
 - Мезгілсіз қайтыс болу
- ## ЕСІРТКІДЕН ҚАЛАЙ БАС ТARTУҒА БОЛАДЫ

ЕСІРТКІДЕН ҚАЛАЙ БАС TARTУҒА БОЛАДЫ

Есірткіге тез үйрету үшін сатушылар алдыңғы бір-екі дозасын көбінесе тегін береді. Есінде болсын, тіпті бір рет қолданғанның өзінде үйреніп, тәуелді боласың. Тегін ірімшік – тек тышқан аулайтын қақпанда болады! Бас тарта білу – өте маңызды, егер тек адам шынымен «жөк» дегісі келсе, тиімдісі де сол.

Бас тарту тактикасы:

- 1. Сыпайы бас тарт:** «Татып көргің келе ме?» - «Жөк, рахмет»
- 2. Бас тартудың себебін түсіндір:** «Неге қаламайсың?» - «Керек емес, анализ тапсырып жүрмін»
- 3. Тақырыпты ауыстыр:** «Ләззатқа батайық та?» - «Ал сен естідің бе, ?...»
- 4. Өз тарапыңнан бысымдық таныт:** «Егер сен мықты болсаң, татып көрер едің» - «Өмірде артта қалыпсың, бұл қазір мықтылық емес, тіпті сән де емес»
- 5. Қызығушылық танытпа. Саған есірткі ұсынса – назар аударма, өте шық.**
- 6. Саған қысым көрсетілуі мүмкін жерлерден және жағдайлардан сақтан.** Егер достар ортасында ұсынылатын болса, саған басқа достар ортасына ауысуға болмай ма?
- 7. Сан жағынан басымдық.** Ең дұрысы, есірткі қолданбайтындармен қарым-қатынас жасау
- 8. Әзілге айналдыр:** «Татып көрші, көңілің көтеріледі» - «Мен дәрумендерді құптаймын!»
- 9. Қатаң жауап бер:** «Қорықпа, бәрі дұрыс » - «Мұны қажет етпеймін. Жастай өлгім келмейді».

Бәрі өз қолыңда: Есірткі тозағынан өзіңді сақта!

Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемаларының ұлттық орталығы
Мекен-жайы: Алматы қ., Қонаев көшесі, 86

Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің
Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемаларының ұлттық орталығы

