

# СОБЛЮДАЙ ДИСТАНЦИЮ!

Ты жив, здоров и весел. Твои щеки румяны и мысли чисты, у тебя все хорошо!

У тебя все хорошо, за исключением может быть, успеваемости по десяти - двенадцати школьным предметам. Быть может, даже: ты забил гол в свои ворота, и тебя били всей командой до самого ужина; твоя любовь из параллельного класса заболела свинкой и заняла по этому поводу лишь второе место на конкурсе красоты; отец обнаружил твой дневник и побежал покупать шашку вместо ремня! Вполне может быть. И, тем не менее, у тебя все хорошо.



**Все нехорошее начнется в тот момент, когда ты попробуешь наркотик!**



Такие моменты проклинают миллионы наркоманов по всему белому свету. Миллионы, размазывая сопли и слезы, бормочут проклятия тому дню и часу, когда впервые вкусили отравы.

Но тщетно! Все они уже совершили самоубийство. Самоубийство медленное и очень мучительное и для себя и для своих близких!

## **Не будь глупцом, учись на чужих ошибках!**

*А знаешь ли ты,*

- что люди, вовлекающие тебя в употребление наркотиков, манипулируют твоим стремлением к свободе и престижу? Свободным же делает человека знание, достоинство и уважение. Суть наркотиков - зависимость;
- что один наркоман за год вовлекает 15-17 человек!
- что семья наркомана обречена на разорение! Рано или поздно все денежки и ценности прилипнут к потным ручкам наркодилера;
- что наркомана мучают физические недуги (боли, бессонница, судороги, убойный понос, импотенция и др.) и психические (депрессия, мания преследования, попытки суицида и др.)?!
- что средняя продолжительность жизни наркомана 7 лет? Пожилых наркоманов не бывает, так как они умирают молодыми, И никому их не жалко. Кроме, разве что, наркодилеров!

# ПЯТЬ ШАГОВ

## КАК СКАЗАТЬ НЕТ НАРКОТИКАМ

1. Задай вопрос: МНЕ ЭТО НАДО?
2. Оцени последствия.
3. Дай оценку тому, кто предлагает наркотик.
4. Сделай контрпредложение.
5. Скажи «НЕТ!» и уйди.

Избежать несчастий, которые несет в себе наркомания,  
легче всего одним способом -

**НИКОГДА НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ!!!**

Мы привыкли считать зависимыми людьми только наркоманов и алкоголиков. Однако, пристрастие к азартным играм - это тоже зависимость. И если для формирования зависимости от наркотиков, алкоголя, пива требуется определенное время, то для зависимости, например, от игровых автоматов этот срок резко сокращается.

Игровые автоматы обладают свойством захватывать человека целиком, не оставляя ему ни времени, ни сил на другие виды деятельности (работу, учебу, полноценный отдых и общение с близкими и друзьями).

Человек страдает игровой зависимостью, если:

- давно увлечен игрой в ущерб работе, учебе, финансовому состоянию и семейным отношениям;
- хочет прекратить игру, но не может остановиться;
- задолжал денег родным, знакомым;
- говорит им неправду о том, где провел время и на что потратил деньги;
- в случае выигрыша не может остановиться и уйти в плюсе, а продолжает игру с целью выиграть еще больше и, в результате, уходит в минусе;
- ищет в игре азарта и риска, бурных эмоций, которых не находит в повседневной жизни.

Самая страшная беда заключается в том, что потерять себя можно очень легко и незаметно. Всякая другая потеря - руки, ноги, пять долларов - напротив, весьма заметна (кажется, эту мысль обронил Серен Кьеркегор, датский ученый, давно, еще в XIX веке).

**ПОДУМАЙ ОБ ЭТОМ-  
БЕРЕГИ СЕБЯ!**