

## **Скажи наркотикам – нет**

### **Памятка об оказании наркологической помощи в Серовском городском округе.**

Формирование зависимости начинается уже с первого раза употребления наркотических веществ. Поэтому, если вам предлагают наркотик отвечайте отказом, так чтобы человек понял, что у вас другая жизненная позиция и вы не намерены ее менять. При уклончивых, неуверенных ответах типа: «может не сейчас, в другой раз» возможно более сильное давление со стороны «опытных наркоманов» и человек может легко поддаться на их уговоры. Поэтому помните, что лучший способ избавиться от наркотической зависимости – не начинать употреблять наркотики.

### **Помните!**

Наркотики разрушают здоровье, существует опасность заражения ВИЧ-инфекцией, гепатитами.

Употребление наркотиков ведет к распаду личности, ухудшению качества жизни, ограничению социальных контактов.

Рядом с наркозависимым живут близкие люди, которые психологически страдают от действий наркомана.

### **Для того чтобы не употреблять наркотики нужно:**

Не пытаться решать свои проблемы с помощью наркотиков.

Вести здоровый образ жизни, активно участвовать в общественной жизни школы, техникума, училища.

Развивать те способности, которыми вы обладаете (музыка, спорт, художественно-изобразительное искусство и др).

Оказание наркологической и психологической помощи проводится в наркологическом диспансере (ул. Льва Толстого д. 15/ 8).

Контактные телефоны:

Телефоны: 6-06-16, 6-03-99.