Наркотик – это одурманивающее вещество, которое влияет на то, как человек думает, чувствует,и ведет себя.Во всем мире к наркотикам относятся не только вещества, запрещенные законом, но и алкоголь,табак,курительные смеси,летучие растворители, некоторые лекарственные вещества.

Зависимость от наркотиков- этоневозможность исключить приём 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 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 научиться быть здоровым и успешным!

Первым шагом на путь самосовершенствования могут стать десять советов, как быть успешным, независимый и защитить себя от наркотиков.

Способ 1

Умей принимать и проявлять свои эмоции и уважать чувства окружающих. Жизнь становится яркой и насыщенной, когда человек испытывает всю гамму эмоций,чувств,переживаний. Говорите близким о своей любви делитесь с ними не только радостью, но и заботами.

Способ 2

Умейте делать самостоятельный выбор и принимать ответственные решения

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

Способ 3

Научись уважать себя и других. Каждый человек имеет свой внутренний мир,который индивидуален и представляет большую ценность. Уважение к своей личности и личности других людей избавляет от многих неприятностей, проблем и конфликтов

Способ 4

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

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

Способ 5

Знай, что у каждого есть право на ошибку.Каждый человек в жизни ошибается. Однако важно не избегать ошибок, а уметь извлекать из них опыт и не повторять. Наркотик- это та ошибка, которая может стать последней

Способ 6

Научись решать простые и сложные жизненные проблемы.Маленькие и большие проблемы постоянно сопровождают нашу жизнь.Важно стремиться находить выход из любой сложной ситуации и не бояться обращаться за

помощью

Способ 7

Научись общаться с окружающими людьми

 Общение- неотъемлемая часть жизни человека. Для того чтобы оно приносило радость, необходимо умение устанавливать и поддерживать отношения с разными людьми: сверстниками,родителями,учителями.

Способ 8

Научись ценить свое время и проводить его с пользой. Жизнь становиться 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, причинах и разрушительных последствиях помогают человеку сделать правильный выбор в пользу здоровья.

Способ 10

Умей противостоять давлению. К сожалению наркотики, являются средством обогащения, поэтому нередко рекламируются и насаждаются. Существуют целые технологии вовлечения здоровых людей в наркопотребление.

СКАЖИ НАРКОТИКУ НЕТ!!!

Министерство социального развития, опеки ипопечительства Иркутской области

Областное государственное учреждение социального обслуживания

« Комплексный центр социального обслуживания населения Качугского района»



р.п. Качуг