

**МУК МЦБ
Зимовниковского района
Абонемент**

*Как не стать
жертвой наркомании*



п. Зимовники
2016

**МУК МЦБ
Зимовниковского района
Абонемент**

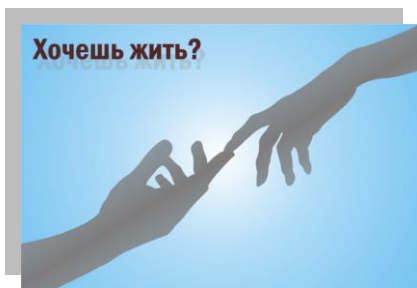
*Как не стать
жертвой наркомании*



п. Зимовники
2016

Что такое наркомания?

Наркомания – болезненное пристрастие к наркотическим средствам, связанное с развитием психологической и физиологической зависимости от этих веществ. Наркотики – вещества различной природы, изменяющие состояние организма в целом, в том числе и сознания. Наркотические вещества, попадая во внутреннюю среду организма, оказывают сильное воздействие, прежде всего на головной мозг. У наркомана изменяется взаимоотношение с обществом, теряется смысл жизни.



Как сказать «нет»?

1. Назови причину. Скажи почему ты не хочешь этого делать.
2. Будь готов к различным видам давления. Будьте готовы

уйти или сделать что –нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.

3. Выбери союзника, человека который согласен с тобой, это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления

4. Умей выбирать друзей: настоящие друзья не предложат наркотики.

5. Умей развлечь себя другим способом, например спорт - лучше, чем наркотики.

Составитель: Агишева С. С. библиотекарь 2 категории
МУК МЦБ Зимовниковского района Адрес: 347460, Ростовская область,
Зимовниковский район, п. Зимовники, ул. Ленина, 103
Телефон: 8 (86376) 3-34-65
Email: zimazentlib@rambler.ru

Что такое наркомания?

Наркомания – болезненное пристрастие к наркотическим средствам, связанное с развитием психологической и физиологической зависимости от этих веществ. Наркотики – вещества различной природы, изменяющие состояние организма в целом, в том числе и сознания. Наркотические вещества, попадая во внутреннюю среду организма, оказывают сильное воздействие, прежде всего на головной мозг. У наркомана изменяется взаимоотношение с обществом, теряется смысл жизни.



Как сказать «нет»?

1. Назови причину. Скажи почему ты не хочешь этого делать.
2. Будь готов к различным видам давления. Будьте готовы уйти или сделать что –нибудь, что могло бы

уменьшить давление со стороны.

3. Выбери союзника, человека который согласен с тобой, это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления

4. Умей выбирать друзей: настоящие друзья не предложат наркотики.

5. Умей развлечь себя другим способом, например спорт - лучше, чем наркотики.

Составитель: Агишева С. С. библиотекарь 2 категории
МУК МЦБ Зимовниковского района Адрес: 347460, Ростовская область,
Зимовниковский район, п. Зимовники, ул. Ленина, 103
Телефон: 8 (86376) 3-34-65
Email: zimazentlib@rambler.ru