

# ПРИМИ ВЗРОСЛОЕ РЕШЕНИЕ СУМЕЙ СКАЗАТЬ «НЕТ!»

Сказать «нет» в любой ситуации – это взрослый, зрелый поступок.

Сказать «нет» - право любого человека вне зависимости от возраста, пола и социального положения.

Кроме права отказаться от наркотиков, у тебя есть и другие не менее важные права:

## ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО...

- Быть в безопасности
- Пользоваться уважением окружающих
- Иметь своё собственное мнение и свои убеждения.
- Отказаться: говорить «нет, спасибо», «извините, нет».
- Побывать в одиночестве.
- Не участвовать в каком-либо неразумном мероприятии, которое задумывают твои друзья и близкие.
- Взвесить все плюсы и минусы, принять самостоятельное решение и менять стратегию своего поведения или отношения к чему-либо.
- Покинуть людей, которые умышленно или неумышленно вредят тебе, злоупотребляют тобой, унижают твоё человеческое достоинство.
- На любые чувства и их свободное выражение, если это не нарушает точно такие же права других людей.
- Делать ошибки и самому нести за них ответственность.
- Не быть безупречным.
- Не знать или не понимать чего-либо.

## ЕСЛИ НАДО ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ...

Процесс принятия решений включает в себя несколько этапов:

- Придумывание возможных вариантов решения.

• Оценка каждого из вариантов с точки зрения его положительных и отрицательных последствий, желательности, реальности, отношения к решению значимых людей и т.п.

- Выбор варианта, принятие окончательного решения. Ответственность за принятое решение лежит на тебе, и ты должен понимать об этом.
- Действия по осуществлению принятого решения.

**Рано или поздно перед тобой может встать вопрос: принимать наркотики или не принимать. Необдуманное решение может изменить всю твою жизнь.**



## ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ:

- потеря контроля над поведением
- заражение венерическими заболеваниями
- нежелательная беременность
- скандалы в семье, проблемы с учёбой, работой
- финансовые трудности (долги, продажа вещей из дома, постоянный поиск денег)
- конфликты с друзьями
- конфликты с законом
- потеря нравственных ценностей
- нежелание жить, утрата смысла существования.
- серьёзные проблемы со здоровьем (физическим и психическим)

## ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ:

- необратимые изменения головного мозга.
- параличи, судорожные припадки, инсульты.
- отставание в психическом развитии, снижение интеллекта
- эмоциональная неустойчивость, тревога, депрессия.
- бред, галлюцинации, попытки самоубийства.
- заражение крови (сепсис).
- поражение сердечно-сосудистой системы
- разрушается печень (токсическое поражение, гепатит, цирроз).
- развивается почечная недостаточность.
- сильное снижение иммунитета и, как следствие, подверженность инфекционным заболеваниям.
- огромный риск заражения ВИЧ-инфекцией и гепатитом.
- импотенция.
- разрушение зубов и костей.
- велика опасность передозировки, вплоть до смертельного исхода

Контактные адреса и телефоны:

ГБУЗ «Тверской областной клинический  
наркологический диспансер»  
г. Тверь, ул. Королева, д.10  
Тел.: 51-52-80, 51-52-38, 72-13-80  
51-59-01, 50-44-44.

ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИКО –  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

170003 г. Тверь,  
Перекопский пер., д. 13  
Тел.: 55-51-95

Сайт: <http://tverond.ru/>  
E-mail: [tverond@mail.ru](mailto:tverond@mail.ru)  
Код города: 8 (4822)

Телефон поддержки:

**559-590**



**БЕРЕГИТЕ  
СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!**

Изготовлено по заказу Главного управления региональной безопасности Тверской области в рамках государственной программы Тверской области «Обеспечение правопорядка и безопасности Тверской области» на 2017-2022 годы