

## Страшная статистика

Ежегодно от употребления наркотиков и вызванных этим болезней в России погибает тысячи и тысячи людей.

➤ Для возникновения физической зависимости достаточно 3-7 дней приема какого-нибудь наркотика. После 20 дней приема зависимость возникает в 100% случаев.

➤ Среди больных СПИДом до 90% наркоманов.

➤ Средняя продолжительность жизни наркомана – 3 года.

➤ Спустя шесть месяцев после начала регулярного приема наркотиков погибает 50%.

➤ Только 13% наркоманов достигает до 30 лет.

➤ Только 1% наркоманов достигает до 40 лет.

➤ 10-15 человек вовлекает в наркозависимость в год каждый наркоман.

➤ От 30% до 80% всех самоубийств совершается в состоянии алкогольного и наркотического опьянения

## 5 заповедей «Как не стать наркоманом?»

1. Прежде чем приобрести порцию зелья, хорошенько подумай. Ведь кроме проблем – ничего хорошего оно тебе не принесет.

2. Если ты все же из любопытства купил эту дрянь, не поленись донести ее до мусорного ведра – там ее место.

3. Не передавай по чьей-либо просьбе кулек или пакетик с сомнительным содержанием, даже своему другу. Чаще всего там окажется наркотик, а ты об этом не знал, все равно отвечать за это придется тебе.

4. Каким бы заманчивым не показалось предложение попробовать наркотики – откажись. Бесплатным бывает лишь сыр в мышеловке.

5. Если, попробовав наркотик, ты не прочь повторить это, не забывай, что за все надо платить. И цену ты ему знаешь.

## Что помогает противостоять наркотикам?

1. Будь в хорошем отношении с окружающими тебя людьми.

2. Умей противостоять влиянию наркозависимых (в первый раз обычно предлагают бесплатно, помни – это капкан).

3. Дружи с людьми, ведущими здоровый образ жизни, избегай общества наркоманов.

4. Знай всю правду о том, к чему приводит употребление наркотиков.

5. Заботься о своем здоровье, занимайся спортом.

6. Пусть у тебя будет хобби, увлечения.

7. Умей просить помощи у взрослых, когда ты попал в трудную ситуацию

## КАК СКАЗАТЬ «НЕТ!»

Ø Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.

Ø Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.

Ø Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), то потеряю власть над собой.

Ø Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).

Ø Спасибо, нет. Это не в моём стиле.

Ø Спасибо, нет. Я за здоровый образ жизни!



с. Юсьва,  
ул. Красноармейская, 21  
тел. 2-71-88, 2-84-33  
E-mail: bib- [uswa@mail.ru](mailto:uswa@mail.ru)  
Сайт библиотеки: <http://usvalib.ru/>

Режим работы:

с 09.00 до 18.00 ч.

Суббота: с 10.00 до 16.00 ч.

Выходной день: воскресенье

Тираж: 10 экз.

Составитель: Казанцева Л.Н.,  
заведующий информационно-  
библиографическим сектором  
Юсьвинской центральной библиотеки

Муниципальное бюджетное  
учреждение культуры  
«Юсьвинская  
централизованная  
библиотечная система»



с. Юсьва  
2025