Попросить о помощи – это смелый шаг

Если вам кажется, что вы в «безвыходной» ситуации, постарайтесь поверить, что таких не бывает. Выход есть всегда, просто не обязательно искать его в одиночку. Не бойся попросить о помощи.

Всероссийский детский телефон доверия:
8-800-2000-122 (бесплатно)

Федеральная горячая линия по вопросам наркомании и алкозависимости:
8-800-700-50-50 (бесплатно)

Горячая линия программы “Здоровая Россия”:
8-800-2000-200 (бесплатно)



Никто не пытается навязать вам готовые советы или выводы. Каждый человек самостоятельно должен принимать решение.

ТВОЙ ВЫБОР – В ТВОИХ РУКАХ

Ты имеешь право отказаться, передумать и обратиться за помощью. Не обязательно справляться со всем в одиночку.

Ты не один.



Наш адрес: 601902,
Владимирская обл.,
г. Ковров, ул. Абельмана, д. 86
Телефон: 8(49232) 2-28-25
E-mail: biblioteka.kovrovskaja@yandex.ru

МБУК «Ковровская центральная районная библиотека»

НЕТ НАРКОТИКАМ

Выбирай здоровье.
Сохраняй свободу.
Строй свое будущее.



Ковровский район, 2026

К сожалению, сейчас с наркотиками можно столкнуться везде: в школе, на дискотеке, во дворе. Всегда найдется «доброжелатель», который предложит попробовать.

Наверняка, он расскажет тебе о великолепных ощущениях и вряд ли о последствиях, хотя ощущений на полчаса, а последствий на всю жизнь.

Миф:

Если употребить один раз – ничего не случится.

Правда:

Даже однократное употребление не гарантирует, что всё обойдётся без последствий

ПОМНИ:
у тебя всегда
есть выбор

Миф:

Я контролирую ситуацию и могу бросить употребление в любой момент.

Правда:

Регулярный прием наркотика приводит к формированию психической и физической зависимости, которая полностью подчиняет себе жизнь человека.

Миф:

Существуют «легкие» наркотики, употребление которых полностью безопасно.

Правда:

На самом деле, все наркотики одинаково опасны. Независимо от того, насколько «лёгким» кажется вещество, оно запускает один и тот же механизм зависимости.

Почему важно сказать «нет»?

Наркотики могут навредить здоровью, отношениям, учебе и планам на будущее. Последствия бывают серьезными и непредсказуемыми.



Как отказаться?

Скажи уверенно:
«Нет, спасибо, мне это не нужно»

Не оправдывайся –
повтори отказ.

Уйди из ситуации,
если чувствуешь давление.

Позвони человеку,
которому доверяешь.