

## ПРЕВЕНТИВНЕ ВИХОВАННЯ В ДІЇ

29 вересня відбулась онлайн-зустріч здобувачів освіти з Олексієм Самоїленко, представником організації «НАРКОНОН».

### «ВСЯ ПРАВДА ПРО НАРКОТИКИ»

Іноді буває дуже важко помітити ознаки наркозалежності, особливо коли ми хочемо вірити, що все гаразд. Будьте чесні із самим собою, відповідаючи на ці запитання. Вам може бути нелегко поглянути в очі правді, але лише зробивши це, ми можемо вирішити проблему.

- Чи приховуєте ви від сім'ї та друзів, що вживаєте алкоголь або наркотики? Чи знають вони, скільки ви вживаєте?
- Чи стає вживання вами наркотиків або алкоголю причиною проблем з друзями або сім'єю, наприклад сварок чи роздільного проживання?
- Чи є у вас проблеми з законом через вживання наркотиків або алкоголю?
- Чи пропускаєте ви заняття в навчальному закладі або робочі дні частіше, ніж раніше?
- Коли ви перебуваєте під дією наркотиків або алкоголю, чи здійснюєте ви ризиковані вчинки, наприклад водіння машини в такому стані, незахищений статевий контакт або використання нестерильних голівок?
- Чи треба вам приймати більше наркотиків або алкоголю, ніж раніше, щоб отримати ті самі відчуття?
- Чи починається у вас нудота, занепокоєння, депресія, пітливість, тремтіння тіла або труднощі зі сном, якщо ви надто довго не вживаєте наркотики або алкоголь?
- Чи правда, що ви говорите або думаєте, що припините вживати наркотики або алкоголь, але потім знаходите причини не відмовлятися від них?
- Чи буває так, що ви вживаєте більше наркотиків або алкоголю, ніж планували, або що вас дивує та кількість, яку ви вжили?
- Чи витрачаєте ви багато часу на думки про наркотики або алкоголь чи про те, як купити їх?

*Якщо ви відповіли «так»:*

*На три запитання або більше: ви, можливо відчуваєте, що втрачаєте контроль над тим скільки наркотиків або алкоголю ви вживаєте.*

*На п'ять запитань або більше: у вас може бути серйозна залежність, яка стає дедалі сильнішою.*

*На вісім запитань або більше: схоже, що залежність управляє вашим життям. Вам необов'язково продовжувати так жити. «Нарконон» допоміг тисячам людей звільнити своє життя від наркотиків та алкоголю. Зв'яжіться з «Наркононом» і отримайте допомогу сьогодні ж.*

**Анонімна консультація +38-067-42-99-005**

