



Azərbaycan Respublikasının
Ailə, Qadın və Uşaq Problemləri
üzrə Dövlət Komitəsi

“YOX” deməyi bacar!

(Yeniyetmə üçün yaddaş vərəqi)

**Narkomaniya – mənfi hallara səbəb
olan ağır xroniki xəstəlikdir.**

**Əgər sənə narkotik təklif etsələr,
sadəcə “YOX” de. Bunu bacararsanmı?**

**Unutma! Xəstəliyin qarşısını almaq,
onu müalicə etməkdən daha asandır!**

Sadəcə “YOX”de!

- İmtina səbəbini düzgün qeyd et: “Mənə bu lazım deyil”. “Mən sağlamlığıma zərər vurmaq istəmirəm”, “Mən xəstə olmaq istəmirəm”, “Bu mənim üçün təhlükəlidir”.
- Hər zaman təzyiqə hazır ol, müqavimət göstərməyi və imtina etməyi bacar. Narkotik daşıyıcıları çox təcrübəlidirlər, onların işi daha çox insanı cəlb edərək, daha çox pul qazanmaqdır.
- Özünü müxtəlif yollarla məşğul etməyi bacar. Məsələn, idman narkotikdən daha yaxşıdır.
- Dostlarını düzgün seç: yaxşı və həqiqi dost heç vaxt narkotik təklif etməz.
- Sadəcə “YOX” demək və getmək olar.
- Qərar qəbuletmədə müstəqil olmaqdan qorxma. Sən bunu bacararsan.

Mənim həyatım – mənim qaydalarım.
Mənim seçimim – narkotiksiz həyatdır.

