



Narkomanlığa və Narkotik Vasitələrin Qanunsuz  
Dövriyyəsinə Qarşı Mübarizə üzrə Dövlət  
Komissiyasının daimi fəaliyyət göstərən İşçi Qrupu

# YENİYETMƏLƏR VƏ GƏNCLƏR ÜÇÜN



Tel: (+994 12) 498 25 28; (+994 12) 498 58 82  
© (+994 55) 600 08 02; ☎ (+994 70) 400 08 02  
E-mail: [info@nmdk.gov.az](mailto:info@nmdk.gov.az)  
Web: [www.nmdk.gov.az](http://www.nmdk.gov.az)

802 qaynar xətt

[www.nmdk.gov.az](http://www.nmdk.gov.az)

## Bəzən niyə “YOX” demək çətin olur?

Yeniyetməlik və gənclik dövründə:

- özünü təsdiq etmək istəyirsən,
- “hamı kimi olmaq” hissi güclənir,
- tək qalmaqdan qorxursan.

Bu normaldır.

Amma narkotik təklif edənlər məhz bu hisslərdən sui-istifadə edir.

Narkotiklər çox vaxt belə təqdim olunur:

- “Bir dəfə ilə heç nə olmaz”
- “Hamı istifadə edir”
- “Xoşun gəlməz sonra istifadə etməzsən”

Bunlar təhlükəli yalanlardır.

## Narkotik sənə nə edir?

Narkotik:

- beynin qərarvermə hissəsini zəiflədir,
- səni asılı vəziyyətə salır,
- səni idarə olunan hala gətirir.

Bir müddət sonra:

- sən qərar vermirsən,
- narkotik vasitə sənə yerinə qərar verir.

Bu azadlıq deyil.

## Əsl güc nədir?

Əsl güclü insan:

- “YOX” deyə biləndir,
- öz gələcəyini düşünəndir,
- başqasının təsiri ilə yox, öz ağılı ilə hərəkət edəndir.

Unutma:

Bir anlıq “hə” uzunmüddətli peşmançılıq ola bilər.

## Əgər təzyiqli görsən...

Özünü qorumaq üçün:

- Qısa danış: “Mənim yolum bu deyil”
- Mövqeyini dəyiş: mövcud mühitdən uzaqlaş
- Susma: güvəndiyin adama danış

**Sən tək deyilsən.**

**Dəstək istəmək zəiflik deyil**