

**НУЖНА ПОМОЩЬ
АЛИСТОВ, ЗВОНИ:**

психологический диспансер
6-78, 221-96-27
центр семьи и детей
0-77

линия доверия «Психологическая
для совершеннолетних»
8-20-00-122 (звонок бесплатный,
очно, анонимно)

**ТЕБЕ ИЗВЕСТНА ИНФОРМАЦИЯ
О ФАКТАХ, РАСПРОСТРАНЯЮЩИХ
НАРКОТИКИ:**

телефон доверия ГУ МВД России
по Красноярскому краю
6-46

**ХОЧЕШЬ УЧАСТВОВАТЬ
В РАБОТЕ НАРКОТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ:**

сайт УНК ГУ МВД по Красноярскому краю
8-33-28
[www.club150436090](http://www.club150436090.com/club150436090)



Управление по контролю за оборотом
наркотиков ГУ МВД России
по Красноярскому краю

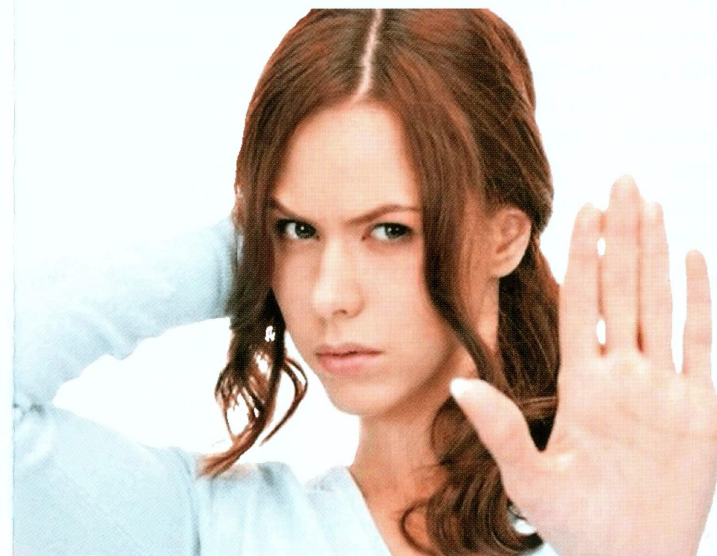
**Если тебе не все равно и тебе известны
факты распространения наркотических
средств, звони на единый телефон
доверия ГУ МВД России
по Красноярскому краю:**

8 (391) 245-96-46

**БЕРЕГИ
СЕБЯ
ДЛЯ ЖИЗНИ!**

Умей сказать «НЕТ»!

**ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ**



твой выбор сейчас определяет, как сложится твоя жизнь! Умей сказать «нет»!

Люди, которые уважают себя, свои цели, свои интересы и свое время, умеют говорить «нет». Они не отказывают, отклоняют то, что им не нужно. Человек, кто не находит сейчас в себе сил отказаться от предложенного ему предложения, тратит потом свое здоровье, свой ресурс на совершенно ненужные ему дела, ненужных людей и т. д. Уверенный и уверенный в себе человек не сердится ни на собеседника за свой вынужденный отказ, ни на ругается по этому поводу ни на кого и не наносит вреда ни себе, ни другим неприятности.

Просто сказать «**НЕТ**» может каждый. Когда кто-то спрашивает тебя, идет ли сейчас дождь, ты выглядишь в окно и с легкостью говоришь «нет». Это – **информационное НЕТ**. Такой ответ легкий, ведь он не заставляет отказывать тебе, он не обязывает ни к чему позитивному, ни к негативному. Нет ни напряжения, ни негативных эмоций, ты просто отвечаешь на вопрос о факте. Отказывать труднее тогда, когда кто-то просит от тебя что-то хочет, когда в вопросе собеседника есть просьба или предложение. И тогда отказ – как обидеть. А обидеть – не хочется, это неприятно, а для кого-то и страшно.

Иногда за страхом сказать «**НЕТ**» стоит страх: страх потерять расположение того человека, которого тебе дорого. Если тебе тяжело осознать даже представить, что ты не будешь общаться с этим человеком, если для тебя ужасно подумать о том, что ты можешь поссориться и расстаться с другом или компанией, у тебя – **эмоциональная привязанность**. Это не страшно, от этого можно и нужно избавляться.

Тебе предложили выпить или наркотики. Как сказать «нет»...

Некоторые варианты отказа.

Назови причину. Скажи тем, кто тебе предлагает, почему не хочешь принимать наркотик: «Я знаю, что это опасно для меня», «Я уже пробовал, и это мне не понравилось».

Будь готов к различным видам давления. Люди, предлагающие выпить или наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будь готов уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.

Сделай это просто для себя. Ты не должен объяснять всем свои причины.

Просто скажи «нет».

Имей какое-нибудь дело. Если ты занят, это уже будет причиной отказа от наркотиков или выпивки. Даже если ты скажешь, что просто хочешь пойти поесть, то это уже возможность избежать ситуации, **когда ты находишься «под нажимом»**.

Избегай ситуаций. Ты ведь можешь знать тех, кто употребляет наркотики и выпивает, в каких местах они собираются. Старайся быть подальше от этих мест и от этих людей.

Дружи с теми, кто не употребляет наркотики и не выпивает. Твои настоящие друзья не будут уговаривать тебя принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать это сами.

Да все это делают!

Эта фраза является прямым давлением на тебя.

Примерные фразы отказа:

- Спасибо, **нет**. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
- Спасибо, **нет**. Я собираюсь покататься на мопеде.
- Спасибо, **нет**. Я не хочу конфликтов с родителями и учителями.
- Спасибо, **нет**. Если я выпью (приму наркотик), потеряю власть над собой.
- Спасибо, **нет**. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).
- Спасибо, **нет**. Это не в моем стиле.
- Спасибо, **нет**. Мне еще предстоит заниматься (мне рано вставать и т. п.).
- Спасибо, **нет**. После выпивки, я быстро устаю.
- Спасибо, **нет**. Мне надо на тренировку.

