

НЕТ! НЕТ!
НЕТ!

НЕТ!
НЕТ!
НЕТ!

СКАЖИ
НАРКОТИКАМ

НЕТ!

НЕТ!
НЕТ!

НЕТ!
НЕТ!
НЕТ!

НЕТ!
НЕТ!

Юный друг,

может случиться так, что придётся столкнуться с ситуацией предложения какого-нибудь психоактивного вещества: алкоголя или наркотика.

И связана она, как правило, не с теми, кого мы не знаем, а с теми, с кем мы встречаемся каждый день, с кем-то из твоей компании. И что тогда делать?

Как себя поведи в такой ситуации, как «сохранить своё лицо», не прослыть «белой вороной»?

Мы предлагаем тебе несколько способов, которые помогут тебе в такой непростой ситуации.

СКАЖИ
НАРКОТИКАМ

НЕТ!

**Если тебе предложили
попробовать
психоактивное вещество**

- Скажи «нет» спокойно, твёрдо, уверенно, не раздумывая. Никакой дрожи и неуверенности в голосе!
- Оставайся спокойным и невозмутимым, не смотря ни на какую реакцию со стороны окружающих: иронии, обиды, злости и т. д.
- Можешь не объяснять причину отказа. Это твоё право. А можешь объяснить любым подходящим тебе способом.

СКАЖИ
НАРКОТИКАМ

НЕТ!

Помни, любой способ сказать «НЕТ» хорош

Способы отказаться:

- Нет! У меня есть другие дела.
- Нет! Я не хочу конфликтов (с родителями, учителями, старшими братьями, сестрами и т.д.)
- Нет, это не в моем стиле.
- Нет! Мне еще предстоит заниматься (рано вставать и т.д.).
- Нет! У тебя нет ничего другого для меня? Спасибо, нет.
- Нет! Не собираюсь травить свой организм.
- Нет! Мне не нужны неприятности (не хочу неприятностей).
- Нет! Эта дрянь не для меня.
- Нет! Я за витамины!
- Нет! Я и без этого себя превосходно чувствую.
- Нет! Я хочу жить долго, не хочу умереть молодым.
- Нет! Я хочу когда-нибудь создать крепкую семью, иметь здоровых детей.
- Нет! Мне ещё понадобятся мои мозги.
- Нет! _____

(напиши свой вариант ответа)

Тренируйся в навыке защиты своих интересов, сбережения своего будущего, умения сказать «НЕТ». Это очень полезный навык и качество взрослого человека, знающего свои истинные цели и умеющего их достигать.

Чёткое и уверенное «НЕТ» наркотику, любому другому психоактивному веществу – истинное проявление независимости и позиции взрослого человека. Люди, умеющие противостоять негативному давлению окружающих, ценятся обществом значительно больше, нежели уступающие ему.

*Любящие
и уважающие тебя
взрослые*



Телефон «Горячей линии»
Челябинской областной клинической
наркологической больницы
(351) 775-11-91 (с 9.00 до 16.00, в будние дни)
Телефон доверия для детей и взрослых,
оказавшихся в кризисной ситуации
(351) 269-77-77 (с 17.00 до 8.00)
Телефон доверия для детей и подростков,
оказавшихся в трудной жизненной ситуации
8-800-2000-122