

**ЕСЛИ НУЖНА ПОМОЩЬ
СПЕЦИАЛИСТОВ, ЗВОНИ:**

Краевой наркологический диспансер

тел. 221-76-78, 221-96-27

Краевой центр семьи и детей

тел. 262-50-77

Телефон доверия «Психологическая
помощь несовершеннолетним»

тел. 8-800-2000-122 (звонок бесплатный, круглосуточно,
анонимно)

**ЕСЛИ ТЕБЕ ИЗВЕСТНА ИНФОРМАЦИЯ
О ЛИЦАХ, РАСПРОСТРАНЯЮЩИХ
НАРКОТИКИ:**

Единый телефон доверия ГУ МВД России по

Красноярскому краю

тел. 245-96-46

**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ УЧАСТВОВАТЬ В
АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ:**

5 отдел УНК ГУ МВД по Красноярскому краю

тел. 270-53-28

<https://vk.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 вся твоя жизнь! Умей сказать «Нет!».

Люди, которые уважают себя, свои цели, ценности и свое время, умеют говорить **«Нет»**. Умеют отказывать, отклоняют то, что им не нужно. Тот же, кто не находит сейчас в себе сил отказаться от ненужного ему предложения, тратит потом свое время, здоровье, свой ресурс на совершенно не нужные ему дела, ненужных людей и т.д.

Сильный и уверенный в себе человек не сердится ни на себя, ни на собеседника за свой вынужденный отказ, не ругается по этому поводу ни на кого и не устраивает ни себе, ни другим неприятности.

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

Иногда за страхом сказать **НЕТ** стоит особый страх: страх потерять расположение того или иного дорогого для тебя человека. Если тебе невыносимо даже представить, что ты не будете общаться с этим человеком, если для тебя ужасно даже подумать о том, что ты можешь поссориться и расстаться, с другом или компанией тебя - **большая привязанность**. Это не страшно, от этого можно и нужно избавляться.

Тебе предложили выпить или наркотики, как сказать нет.

Твой выбор сейчас определяет, как сложится вся твоя жизнь! Умей 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.

