

ПРИМИ ВЗРОСЛОЕ РЕШЕНИЕ! СУМЕЙ СКАЗАТЬ ТВЁРДОЕ «НЕТ!»

Сказать «нет» в любой ситуации – это взрослый зрелый поступок. Сказать «нет» – право любого человека вне зависимости от возраста, пола и социального положения. Кроме права отказаться от наркотиков у тебя есть и другие не менее важные права.

ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО:

- Быть в безопасности.
 - Пользоваться уважением окружающих.
 - Иметь своё собственное мнение и свои убеждения.
- Отказаться: говорить «нет, спасибо», «извините, нет».
- Побыть в одиночестве.
 - Не участвовать в каком-либо неразумном мероприятии, которое задумывают твои друзья и близкие.
 - Взвесить все плюсы и минусы, принять самостоятельное решение и изменить стратегию своего поведения или отношения к чему-либо.
 - Покинуть людей, которые умышленно или неумышленно вредят тебе, злоупотребляют тобой, унижают твоё человеческое достоинство.
 - На любые чувства и их свободное выражение, если это не нарушает точно такие же права других людей.
 - Самому нести ответственность за свои ошибки.
 - Не знать или не понимать чего-либо.

ЕСЛИ НАДО ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ, ТО ЭТОТ ПРОЦЕСС ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ НЕСКОЛЬКО ЭТАПОВ:

1

Придумывание возможных вариантов решения.

2

Оценка каждого из вариантов с точки зрения его положительных и отрицательных последствий, желательности, реальности, отношения к решению значимых людей и т.п.

3

Выбор варианта, принятие окончательного решения. Ответственность за принятое решение лежит на тебе, и ты должен понимать это.

4

Действия по осуществлению принятого решения.

**РАНО ИЛИ ПОЗДНО ПЕРЕД ТОБОЙ МОЖЕТ ВСТАТЬ ВОПРОС:
ПРИНИМАТЬ НАРКОТИКИ ИЛИ НЕТ.
НЕОБДУМАННОЕ РЕШЕНИЕ МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ВСЮ ТВОЮ ЖИЗНЬ.**

стоп!

СКАЖИ НЕТ НАРКОТИКАМ!



ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЗВЕСИТЬ ВСЕ ЗА И ПРОТИВ, ТЕБЕ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О ВРЕДНЫХ ПОСЛЕДСТВИЯХ /// УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ:

ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ:

- ПОТЕРЯ КОНТРОЛЯ НАД ПОВЕДЕНИЕМ;**
- СКАНДАЛЫ В СЕМЬЕ;**
- ПРОБЛЕМЫ С УЧЕБОЙ И РАБОТОЙ;**
- ФИНАНСОВЫЕ ТРУДНОСТИ (ДОЛГИ, ПРОДАЖА ВЕШЕЙ ИЗ ДОМА, ПОСТОЯННЫЙ ПОИСК ДЕНЕГ);**
- КОНФЛИКТЫ С ДРУЗЬЯМИ;**
- КОНФЛИКТЫ С ЗАКОНОМ;**
- ОСНОВНОЙ КРУГ ОБЩЕНИЯ – ТАКИЕ ЖЕ НАРКОЗАВИСИМЫЕ;**
- ПОТЕРЯ НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ;**
- НЕЖЕЛАНИЕ ЖИТЬ, УТРАТА Смысла существования;**
- ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ.**

ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ:

- > ПРОИСХОДЯТ НЕОБРАТИМЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА;**
- > ПАРАЛИЧИ, СУДОРОЖНЫЕ ПРИПАДКИ, ИНСУЛЬТЫ;**
- > ОТСТАВАНИЕ В ПСИХИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ, СНИЖЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТА, УХУДШЕНИЕ ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ;**
- > ТРЕВОГА, ДЕПРЕССИЯ, БРЕД, ГАЛЛЮЦИНАЦИИ, ПОПЫТКА САМОУБИЙСТВА;**
- > ЗАРАЖЕНИЕ КРОВИ, ПОРАЖЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, РАЗРУШЕНИЕ ПЕЧЕНИ, РАЗВИТИЕ ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ;**
- > СИЛЬНОЕ СНИЖЕНИЕ ИММУНИТЕТА, И КАК СЛЕДСТВИЕ, ПОДВЕРЖЕННОСТЬ ИНФЕКЦИОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ;**
- > ОГРОМНЫЙ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ВИЧ-ИНФЕКЦИЕЙ И ГЕПАТИТОМ;**
- > ИМПОТЕНЦИЯ, РАЗРУШЕНИЕ ЗУБОВ И КОСТЕЙ;**
- > ОПАСНОСТЬ ПЕРЕДОЗИРОВКИ (ДО СМЕРTELНОГО ИСХОДА), Т.Е. ПАРАЛИЧ ДЫХАТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА.**

КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПРИНЯТИЯ НАРКОТИКОВ? ВОЗМОЖНО ЛИ ЭТО?

Часто сказать: «Нет»! - бывает очень трудно. Кажется, что ты не сможешь, не знаешь как это сделать, - ты уже готов поддаться уговорам.

Но иногда умение отказаться от предложения или просьбы бывает сопряжено с жизненной необходимостью или с интересами сохранения твоего здоровья.

ОТКАЗАТЬСЯ МОЖНО ПО-РАЗНОМУ:

- можно сказать «нет», не объясняя причины.
- возможно, тебе придется противостоять давлению.

ВСЁ, ЧТО ТЕБЕ НУЖНО – ЭТО НЕМНОГО УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ!

Внешне уверенный человек выглядит так:

- спокоен и доброжелателен;
- смотрит в глаза;
- вежлив, но тверд;
- не спешит, когда принимает решения,
- в споре говорит о поступках других, а не оценивает их как людей;
- не проявляет агрессии и враждебности, так как ничего не боится;
- легко воспринимает критику, так как для него главный судья – он сам;
- называет истинные причины своего поведения, так как считает их очень важными.