

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».

- Побывать 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 ВЕЩЕЙ ИЗ ДОМА, ПОСТОЯННЫЙ ПОИСК ДЕНЕГ);
- КОНФЛИКТЫ С ДРУЗЬЯМИ;
- КОНФЛИКТЫ С ЗАКОНОМ;
- ОСНОВНОЙ КРУГ ОБЩЕНИЯ – ТАКИЕ ЖЕ НАРКОЗАВИСИМЫЕ;
- ПОТЕРЯ НАВЯСТВЕННЫХ 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 СМЕРТЕЛЬНОГО 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.