

## ТВОЙ ВЫБОР

### Ты сказал «ДА» и:

- потерял уважение к себе, потому что позволяешь собой управлять;
- потерял уважение других, поскольку они видят, что ты зависишь;
- испортил отношения с родителями;
- испортил свое будущее.

### Ты сказал «НЕТ» и:

- появилось самоуважение;
- заставил других уважать себя за то, что имеешь свою точку зрения, ты — личность;
- сохранил здоровье;
- оградил себя от несчастья.

### КАК СКАЗАТЬ «НЕТ»

«Я овощем быть не хочу»

«Да вы что, это дорога в психушку!»

«Не хочу стать рабом наркотика»

«Я не враг своему здоровью»

«Нет, я планирую жить долго и счастливо»

«Нет, за это срок можно получить»

Твое решение обязательно повлияет на твоё отношение к себе и отношение окружающих к тебе. Ты можешь принять его заранее, не дожидаясь предложения. И тогда предложение совершить сомнительный поступок не будет для тебя неожиданным и будешь заранее готов к подобной ситуации.

Подумай на досуге над нашими советами, которые апробированы жизнью многих людей. Хотя может быть и не так легко бывает иногда ответить отказом на предложение приятеля или твоей девушки (парня), имей решимость воздержаться от употребления наркотика.

## НЕ БОЙСЯ ПРОСИТЬ ПОМОЩИ

Если тебе тяжело, у тебя возникли проблемы, появились вопросы, обратись за помощью к специалистам центра.

Здесь тебя всегда выслушают и помогут разобраться в трудной ситуации.

Также на всей территории Российской Федерации действует телефон доверия для детей, подростков и их родителей:

**8 800 2000 122**

Телефон работает круглосуточно, звонки на данный номер бесплатны. Общение с психологом анонимно и конфиденциально.

**О вас заботится ОКУ  
«Солнцевский центр  
соцпомощи»**

**Наш адрес: Курская обл.  
п. Солнцево, ул. Ленина,16  
Тел. 8 (47154) 2-20-46,  
2-26-77, 2-20-08**

**ОКУ «Солнцевский центр  
соцпомощи»**

**Живи ярко и  
стильно, без  
наркотиков**



## Уважаемые друзья!

**В настоящее время можно встретить очень много информации о вреде наркотических веществ и зависимости от них. Наша информация не будет исключением.**

**Главное, чтобы прочитав ее, вы действительно задумались и поняли, что ваше здоровье, независимость и свобода на много важнее, чем временная эйфория.**

**Чтобы противостоять соблазнам нужно учиться быть независимым и принимать правильные решения.**

Независимость — это умение говорить «НЕТ». Каждый раз, когда ты говоришь «нет», ты становишься свободнее. НЕЗАВИСИМЕЕ. Встать на свои ноги, идти своим путем — смысл независимости.

### КАК СТАТЬ НЕЗАВИСИМЫМ?

#### 1. Научись ценить себя.

Твоя самооценка складывается из мыслей и ощущений, которые ты испытываешь к самому себе. При высокой самооценке ты чувствуешь себя:

- успешным;
- способным;
- открытым миру и окружающим;
- любимым.

Не позволяй неудачам удерживать тебя.

Извлекай уроки из своих ошибок и двигайся дальше.

#### Как это сделать:

- участвуй в общественных мероприятиях, это позволит тебе пробовать себя в новых областях и найти себя;
- уделяй время самообразованию. Разносторонне развитые люди являются интересными окружающим;
- не бойся новых идей и способов претворения жизненных планов, меняйся;

— придерживайся установки «Я могу».

Составь реальное расписание по достижению целей и поощряй себя по мере их достижения;

— определи и прими свои сильные и слабые стороны — они есть у всех.

Гордись собой таким, какой ты есть;

— используй и развивай свои таланты;

— гордись своими победами, как большими, так и маленькими;

— учись наслаждаться собственным обществом. Отводи себе время на то, чтобы побыть наедине со своими мыслями и чувствами. Делай то, что тебе нравится (рисуй, читай, занимайся спортом и т. д.);

— поступай так, как ты считаешь правильным.

Делай то, от чего ты будешь чувствовать себя счастливым и полноценным.

#### 2. Научись избегать давления других людей и самостоятельно принимать решения.

**В период взросления рядом часто оказываются «доброжелатели», предлагающие «брать от жизни всё!», обещающие незабываемые впечатления.**

**Если ты поверишь их уверениям о том, что наркотики помогут приобщиться к обществу избранных, стать частью модного мира — твоя жизнь закончится, не успев начаться.**

**Запомни:** наркотики могут в два счета разрушить все в твоей жизни, в том числе и уверенность в себе, самостоятельность, независимость, ясность сознания, привлекательную внешность и взаимопонимание с друзьями. **А потому - будь тверд и рассудителен, не поддавайся ни на какие уговоры попробовать наркотики.**

## КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ДАВЛЕНИЮ?

### 1. Разберись в ситуации.

Если тебя убеждают сделать что-то, прежде всего подумай о последствиях.

Задай себе вопросы:

— Может ли это нанести вред моему здоровью?

— Может ли это привести к проблемам с друзьями? родителями? учителями? полицией?

— Какие могут быть положительные и отрицательные последствия?

— Как я буду относиться к себе завтра? Буду ли считать, что принял правильное решение?

— Будут ли мои близкие разочарованы моим решением?

### 2. Прими свое решение и сообщи о нем.

Выгляди и действуй уверенно, даже если ты нервничаешь или напуган:

— стой или иди, выпрямившись;

— смотри людям прямо в глаза;

— говори ясно и по делу, обычным голосом;

— не оправдывайся.

