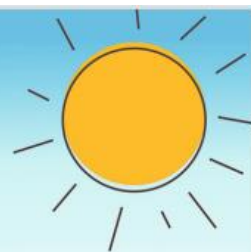




Министерство здравоохранения Новосибирской области  
При содействии мэрии города Новосибирска



**РАДУЙТЕСЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ**  
**МЕЧТАЙТЕ БЕЗ НАРКОТИКОВ**  
**ОБЩАЙТЕСЬ БЕЗ СИГАРЕТ**

Быть здоровым здорово! :)

## Почему же «нет»?

Какие **риски** существуют для человека, употребляющего психоактивные вещества?

- **Медицинские:**  
Постоянное плохое физическое и психологическое самочувствие (депрессия, эмоциональное опустошение, быстрое формирование зависимости), риск несчастных случаев, резкое уменьшение продолжительности жизни.
- **Социальные проблемы:** потеря способности учиться и жить среди нормальных людей, общение ограничивается кругом себе подобных, постоянный конфликт в семье.
- **Правовые:** изготовление, хранение и распространение наркотиков уголовно наказуемы, риск совершения других преступлений

## Какое поведение лучше всего в ситуации предложения?

### Уверенный ответ:

- говорит твердо, спокойно
- стоит прямо
- смотрит прямо в глаза
- уважает свои права и права других
- не позволяет никому влиять на себя, не позволяет делать то, чего он не хочет

Когда мы отказываем уверенно, спокойно, убедительно, оказывается, что и наш отказ воспринимается спокойно, не вызывает отрицательных эмоций.

Отказывая, важно быть вежливым, но уверенным. Если ваш ответ неубедителен, предлагающий может подумать, что вы колеблетесь и нуждаетесь в более долгом уговаривании. Уверенный, спокойный ответ спасает вас от ненужной суеты.

## Как отказать?

1. Нет, спасибо.
2. Повторить отказ несколько раз.
3. Поменять тему разговора.
4. Если настаивают, не поддавайтесь провокации, не грубите.
5. Иногда лучше просто прекратить общение.
6. Старайтесь избегать тех мест, где собираются употребляющие ПАВ люди.
7. Скажите, что у Вас аллергия.

**Употреблять психоактивные вещества – значит, отказаться от выбора, бежать от свободы, попасть в зависимость.**

## Как выработать умение сопротивляться предложениям попробовать наркотики?

### Личностные ресурсы, которые препятствуют началу употребления психоактивных веществ

1. Видение жизненной перспективы.
2. Высокий самоконтроль.
3. Высокая стрессоустойчивость, умение взять себя в руки.
4. Система ценностей, совпадающая с социальными ценностями.
5. Адекватность самооценки.
6. Способность к конструктивному поведению в ситуации конфликта.
7. Здоровое и развитое чувство юмора.
8. Способность к продуктивному выходу из ситуаций затрудненности удовлетворения актуальных жизненно важных потребностей.
9. Сформированность и эффективность способов психологической защиты, позволяющей справляться с эмоциональным напряжением.
10. Умение находить конструктивные решения при наличии психотравмирующих ситуаций.

### Есть множество способов найти занятие по душе.

- занимайтесь спортом;
- слушайте музыку;
- путешествуйте;
- танцуйте;
- рисуйте;
- побывайте в театре;
- прочитайте книжку;
- сходите на экскурсию;
- помогайте семье (братьям, сёстрам, родителям);
- ухаживайте за животными;
- присоединяйтесь к молодёжным движениям в Вашем городе, станьте волонтером.

