

## 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»



## НЕ БОЙСЯ

### ПРОСИТЬ ПОМОЩИ

Если тебе тяжело, у тебя возникли проблемы, появились вопросы, здесь тебя всегда выслушают и помогут разобраться в трудной ситуации:

Телефон «Доверия» Прокуратуры  
Рязанской области  
8(4912)-25-20-85

Телефон «Доверия» УМВД России  
по Рязанской области  
8(4912) 21-63-07

официальный сайт администрации  
Спасского района  
[www.spassk-rzn.ru](http://www.spassk-rzn.ru)



Ресурсный центр поддержки  
добровольчества Спасского района



Скажи «НЕТ»  
наркотикам!

Независимость — это умение говорить «НЕТ». Каждый раз, когда ты говоришь «нет», ты становишься свободнее. 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 прошлым 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;



## 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?

— 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.

**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.**

## Дорогой друг!

Сегодня многие молодые люди знают, что такое наркотики, где их можно купить и считают допустимым употребление в небольших дозах. Под влиянием друзей, фильмов, телепередач, журналов некоторые считают употребление наркотиков модными и безопасными.

Так ли это?

**Для чего молодые люди употребляют наркотики?**

- Чтобы поймать "кайф"
- Из чувства любопытства испытать новые ощущения
  - От нечего делать
- Под влиянием друзей и знакомых в компании
  - Под влиянием взрослого наркомана

**Каковы ощущения от употребления наркотиков?**

После непродолжительных минут «кайфа», галлюцинаций и эйфории появляется жар, слабость, шум в ушах, головная боль, нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы и дыхания, озноб, тошнота, рвота, слабость, сильные боли в мышцах. Чем моложе организм, тем страшнее последствия потребления наркотических и токсических веществ. Никогда не знаешь, после какой дозы станешь наркоманом: одни сразу, другие через месяц, но при употреблении наркотиков больными становятся все.