

**ЕСЛИ НУЖНА ПОМОЩЬ  
СПЕЦИАЛИСТОВ, ЗВОНИ:**

Краевой наркологический диспансер  
тел. 221-76-78, 221-96-27

Краевой центр семьи и детей  
тел. 262-50-77

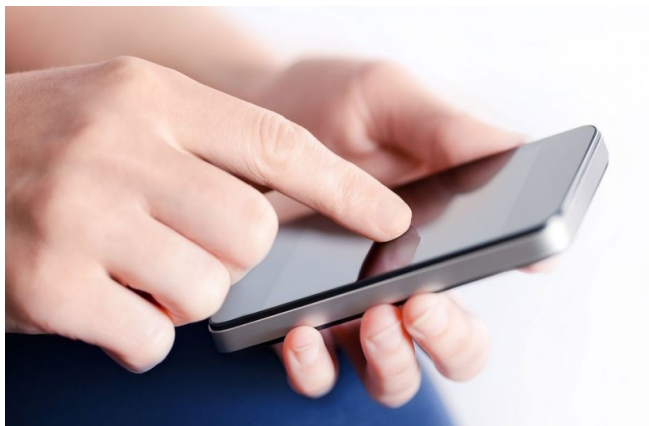
Телефон доверия «Психологическая  
помощь несовершеннолетним»  
тел. 8-800-2000-122 (звонок бесплатный, круглосуточно,  
анонимно)

**ЕСЛИ ТЕБЕ ИЗВЕСТНА ИНФОРМАЦИЯ О  
ЛИЦАХ, РАСПРОСТРАНЯЮЩИХ  
НАРКОТИКИ:**

Единый телефон доверия ГУ МВД России по  
Красноярскому краю  
тел. 245-96-46

**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ УЧАСТВОВАТЬ В  
АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ:**

5 отдел УНК ГУ МВД по Красноярскому краю  
тел. 270-53-28  
<https://vk.com/club150436090>



Управление по контролю за оборотом  
наркотиков ГУ МВД России  
по Красноярскому краю

**Если тебе не все равно, и тебе известны  
факты распространения наркотических  
средств, звони на единый телефон  
доверия ГУ МВД России по  
Красноярскому краю:**

**8 (391) 245-96-46**

**БЕРЕГИ  
СЕБЯ  
ДЛЯ ЖИЗНИ!**

**Умей сказать «НЕТ»!**

**ИНФОРМАЦИЯ  
ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ**



***Твой выбор сейчас определяет, как сложится вся твоя жизнь! Умей сказать «Нет!».***

Люди, которые уважают себя, свои цели, ценности и свое время, умеют говорить «Нет». Умеют отказывать, отклоняют то, что им не нужно. Тот же, кто не находит сейчас в себе сил отказаться от ненужного ему предложения, тратит потом свое время, здоровье, свой ресурс на совершенно не нужные ему дела, ненужных людей и т.д.

Сильный и уверенный в себе человек не сердится ни на себя, ни на собеседника за свой вынужденный отказ, не ругается по этому поводу ни на кого и не устраивает ни себе, ни другим неприятности.

Просто сказать «**НЕТ**» - может каждый. Когда кто-то спрашивает тебя, идет ли сейчас дождь, ты выглядываешь в окно и с легкостью говоришь «**НЕТ**». Это - **информационное НЕТ**. Такой ответ самый легкий, ведь он не заставляет отказать человеку, он не обязывает ни к чему позитивному или негативному. Нет ни напряжения, ни отрицательных эмоций, ты просто отвечаешь на вопрос о факте. Отказывать труднее тогда, когда человек от тебя что-то хочет, когда в вопросе собеседника есть просьба или предложение. И тогда отказаться - как обидеть. А обидеть - не хочется, это когда-то неприятно, а для кого-то и страшно.

Иногда за страхом сказать **НЕТ** стоит особый страх: страх потерять расположение того или иного дорогого для тебя человека. Если тебе невыносимо даже представить, что ты не будете общаться с этим человеком, если для тебя ужасно даже подумать о том, что ты можешь поссориться и расстаться, с другом или компанией тебя - **большая привязанность**. Это не страшно, от этого можно и нужно избавляться.

***Тебе предложили выпить или наркотики, как сказать нет.***

*Твой выбор сейчас определяет, как сложится вся твоя жизнь! Умей сказать «Нет!».  
Некоторые варианты отказа.*

**Назови причину.** Скажи тем, кто тебе предлагает, почему не хочешь принимать наркотик: «Я знаю, что это опасно для меня», «Я уже пробовал, и это мне не понравилось».

**Будь готов к различным видам давления.** Люди, предлагающие выпить или наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будь готов уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.

**Сделай это просто для себя.** Ты не должен объяснять всем свои причины. Просто скажи: «Нет».

**Имей какое-нибудь дело.** Если ты занят, это уже будет причиной отказа от наркотиков или выпивки. Даже если ты скажешь, что просто хочешь пойти поесть, то это уже возможность избежать ситуации, **когда ты находишься «под нажимом».**

**Избегай ситуаций.** Ты ведь можешь знать тех, кто употребляет наркотики и выпивает, в каких местах они собираются. Старайся быть подальше от этих мест и от этих людей.

**Дружи с теми, кто не употребляет наркотики и не выпивает.** Твои настоящие друзья не будут уговаривать тебя принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать это сами.

***Да все это делают!***

эта фраза является прямым давлением на тебя

**Примерные фразы отказа:**

- ☞ Спасибо, **нет**. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
- ☞ Спасибо, **нет**. Я собираюсь покататься на мопеде.
- ☞ Спасибо, **нет**. Я не хочу конфликтов с родителями и учителями.
- ☞ Спасибо, **нет**. Если я выпью (приму наркотик), потеряю власть над собой.
- ☞ Спасибо, **нет**. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).
- ☞ Спасибо, **нет**. Это не в моем стиле.
- ☞ Спасибо, **нет**. Мне еще предстоит заниматься (мне рано вставать и т. п.).
- ☞ Спасибо, **нет**. После выпивки, я быстро устаю.
- ☞ Спасибо, **нет**. Мне надо на тренировку.

