 **НАРКОМАНИЯ одна из самых распространенных «болезней» в России. Наркотики влияют на чувства, мысли, поведение, отношение к жизни, жизненные позиции, отношения между людьми. Наркоманией болеют как гриппом, только грипп проходит через некоторое время, а наркомания не проходит почти никогда. Все наркоманы когда – нибудь обязательно прекращают употреблять наркотики. Но только некоторым удается еще при жизни…**

******

**Техника конструктивного отказа:**

***Шаг 1.* Сразу займи определенную позицию, не придумывай «уважительные причины». Будь честен с собой и собеседником.**

***Шаг 2.* Покажи собеседнику, что ты слышишь его аргументы, но все равно сохраняешь свою точку зрения.**

***Шаг 3.* Займи другую позицию. Скажи: «Не дави на меня. Я уважаю твое мнение и хочу, что бы ты уважал мое».**

***Шаг 4.* Откажись продолжать этот разговор: « Об этом все. Давай лучше поговорим о….».**

***Шаг 5.* Предложи свой вариант интересно провести время.**

***Не разочаровывайся, если в твой отказ поверят не сразу, но когда собеседник свыкнется с нежелательным для него ответом, ты поймаешь на себе его уважительный взгляд.***

******

***Ты молод, красив, здоров! Выбери свое дело, поставь себе цель и смело иди к ней как хозяин своей жизни.***

**Если тебе предложили попробовать наркотик, стали «давить», помни, что *у тебя есть право:***

* + - ***сказать «Я не хочу», «Я против»;***
		- ***сказать «Нет» и не чувствовать себя виноватым, ведь ты лишь отклоняешь конкретное предложение, а не человека;***
		- ***не искать причин или поводов для оправдания.***

 ***Подумай о том, что приближаясь к наркотикам, человек утрачивает всякую самостоятельность.***

***С этого момента то, что он будет делать, когда и как, - уже в большей степени зависит не от него самого. Он становиться заложником и превращается в товар.***



****

**НАРКОМАНИЯ – многоликое зло.**

**И, что самое страшное, она часто вовлекает в свои сети подростка, безвозвратно разрушая его здоровье, уродуя личность, порождая агрессивность и жестокость. Потому так коротка дорожка от наркотика до преступления.**

****

****

**Центр**

**социально-психологической**

**помощи семье, детям, молодежи.**

**График работы:**

с 9.00 до 17.00

Выходные: суббота-воскресенье

**Телефон доверия:**

**6-25-28, 8 961 040 86 05**

(звонки анонимные)

**Наш адрес:** РБ, г.Учалы,

ул.Ленина 4, каб. №31

***МАУ Комитет по молодежной политике, спорту и туризму***

**Центр**

**социально-психологической**

**помощи семье, детям и молодежи**

****