

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

НЕЗАВИСИМЕЕ.

Встать на ноги, идти своим путем – смысл независимости.



Где получить помощь?

Где получить помощь?

Департамент здравоохранения
Курганской области
Государственное бюджетное
учреждение

«Курганский областной
наркологический диспансер»
г. Курган, ул. Кирова, 78,

Подрастковъый наркологический
кабинет

Где получить помощь?

Шадринский филиал, г.
Шадринск, ул. Герцена 30-А,
8 (35253) 37718

<http://www.kond45.ru>

Не бойся просить помощи!

Департамент здравоохранения
Курганской области
Государственное бюджетное
учреждение
«Курганский областной
наркологический диспансер»



**ВСЕ В ТВОИХ
РУКАХ**

г. Курган 2022

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?

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

? Будут ли мои близкие разочарованы моим решением?

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

! стой или иди, выправившись

! смотри людям прямо в глаза

! говори ясно и по делу, обычным голосом

! не оправдывайся

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

Научись избегать давления других людей и самостоятельно принимать решения.

Рядом с тобой не всегда будут люди, желающие тебе добра. Встречаются и «доброжелатели», предлагающие «браться от жизни все». Если ты поверишь их уверениям в том, что наркотики помогут приобщиться к обществу избранных, твоя жизнь закончится, не успев начаться.

