

## Памятка антинаркотической направленности для обучающихся

*Если вас уговаривают попробовать что-нибудь из вредных веществ (например, наркотики).*

1. Выслушайте оппонента, покажите, что Вы слышите их аргументы,

**Эти простые приемы помогут тебе  
ОТКАЗАТЬСЯ!**

Давление	Тактика отказа
Хочешь попробовать?	Вежливо отказаться
Почему не хочешь?	Придумать причину (сдаю анализы)
Давай попробуем!	Сменить тему
Если бы ты был крутым, ты бы попробовал!	Надавить со своей стороны (а если бы ты был крутым...)
Вам предлагают наркотик	Не проявлять интереса, пройти мимо
Места, где возможно давление	Избегать таких мест и ситуаций
Если приходится посещать такие места	Идти вместе с тем, кто не употребляет наркотики

**74% подростков СТАНОВЯТСЯ НАРКОМАНАМИ сразу после ПЕРВОГО употребления психотропных веществ. НЕ ПРОБУЙ!**

- ! Физическое привыкание к наркотику у взрослого может развиваться долго, а у ребёнка - в считанные недели.
- ! 25% закуривших в детском возрасте сохраняют эту привычку и 20 лет спустя. А от 85% до 95% наркозависимых - страстные курильщики.
- ! Молодые люди врут, что «спайс» - не наркотик, и что это легальная продукция, к которой нет привыкания. Это неправда! Он в десятки раз токсичнее наркотиков растительного происхождения и амфетаминового ряда.
- ! В 1,8 раза стало больше смертельных отравлений наркотическими средствами и психотропными веществами.
- ! На 68% увеличилось количество лиц, совершивших преступления в состоянии наркотического опьянения.

задайте как можно больше вопросов и все равно говорите четкое НЕТ.

2. Не пытайтесь придумать «уважительные» причины и оправдываться. Это только раззадорит группу и вызовет шквал оскорблений.

3. Откажитесь продолжать разговор на эту тему и попробуйте предложить альтернативный вариант. Если Ваше твердое НЕТ вызвало реальную атаку критики.

4. Не концентрируйтесь на сказанном в Ваш адрес в запале гнева. Основная ошибка – это желание защитить себя от любых несправедливых нападков. Помните, что каждая попытка защитить себя в подобной ситуации будет только разогреть пыл противника.

5. Убедите себя в том, что никто не может оценивать личное достоинство других, можно судить только о делах окружающих. Критика

Ваших личных качеств является неправомерной.



6. Помните, что неодобрение не может быть постоянным. Споры – это часть жизни. Если один человек критикует другого, он вовсе не подразумевает его бесполезности. Умелое применение этих правил, Ваше четкое и уверенное НЕТ приему наркотиков и есть истинное проявление независимости и позиции взрослого человека!

Если ты попал в опасную ситуацию, то вспомни, что тупиковых ситуаций не бывает. Всегда есть выход, его только надо найти.

7. Попав в трудную ситуацию, не впадай в панику. Постарайся проанализировать положение с максимальной четкостью.

8. Определи, кто создал опасную ситуацию, если сам, значит возьми ответственность на себя.

9. Подумай, с кем бы ты мог откровенно поговорить о своем положении.

10. Не оставайся со своей болью один на один. Это заставит тебя लगать окружающим, а это еще одна проблема.

11. Постарайся обратиться к взрослому. Не перекладывай проблему на плечи друга, который реально не сможет помочь тебе, но будет сильно переживать за тебя.

12. Переступи свой страх перед родительским гневом. Ты его, может быть, заслужил, и с этим ничего не поделаешь.

13. Верь, что ты сам сможешь исправить положение, главное ничего не бойся. Страх – это не твой спутник и друг.

14. Помни, что есть много людей, которые могут дать тебе хороший совет: родители, учителя, проверенные друзья. Попробуйте поговорить с ними, они поддержат вас и помогут.

