

**Телефон доверия МВД  
по Республике Калмыкия**



**8 (84722)-4-09-64**



**Куда можно обратиться за помощью?**

Есть много людей, которые могут дать тебе хороший совет в сложной ситуации:

- проверенные друзья,
- родители, попробуйте поговорите с ними, они ведь тоже были подростками и нуждались с помощи. Спросите их, как они противостояли давлению сверстников.
- специалисты психологической службы,
- учителя.

Не бойтесь просить помощи, это в первую очередь признак силы, а не слабости.

**Что происходит после того, как ты принял решение? Сказав «Нет»:**

- ты по праву можешь хорошо к себе относиться,
- заставляя других себя уважать за то, что ты личность;
- сохранить отношения с родителями,
- сохранить здоровье,
- оградить себя от несчастья.

**Помни!**

**Наркомания — болезнь людей, не сумевших сказать «нет!»**



Управление по контролю за оборотом  
наркотиков  
УМВД России по Новгородской  
области

## Скажи наркотикам – НЕТ!

### Мифы и факты о наркотиках.

**Миф** – Наркотики бывают «лёгкими» и «тяжёлыми»

**Факт** – Любое наркотическое средство вызывает зависимость, разрушая физическое и психическое здоровье.

**Миф** – Если я очень редко буду употреблять наркотики — ничего не будет

**Факт** – Девять человек из десяти попробовавших наркотики хотя бы раз, становятся зависимыми.

**Миф** – Если друг предлагает мне попробовать наркотики, а я отказываюсь — значит я слабак.

**Факт** – Настоящий друг никогда не предложит тебе употреблять наркотики. Отказываясь, ты выбираешь жизнь вместо рабства от вещества.

Помни, сильная личность способна сделать осознанный выбор и знать об ответственности, которую она за свой выбор на себя возлагает.

**Твое будущее в твоих руках!**

### Как научиться говорить «Нет», если тебе предлагают наркотики?

Любой человек имеет право принимать решения, говорить «Нет» и при этом не следует чувствовать себя виноватым.

1. «Нет, я не употребляю наркотики». Это ответ, который не требует объяснения и может звучать вслед за предложением любого вида наркотиков.

2. «Нет, спасибо мне надо идти на тренировку». Рациональное обоснование отказа не вызовет удивления у тех людей, которые предлагают попробовать наркотик. Этот также не вызовет них особых опасений – они убедятся, что Вы не их жертва и очень быстро потеряют интерес.

3. На вопрос «Тебе слабо?» можно ответить следующим образом: «Мне слабо сидеть на игле всю свою оставшуюся жизнь».

4. «Спасибо, нет. Это не в моем стиле».

5. «Почему ты продолжаешь давать на меня, если я уже сказал «Нет»?»

6. «Наркотики меня не интересуют».

7. Если собеседник начинает подтрунивать над отказом, нужно поддержать «Шутливую» форму разговора».

8. Если давление будет все настойчивее, нужно помнить, что всегда можно просто уйти.

9. Выбрать союзника, поискать в компании человека, который согласен с тобой.