

Центральная районная библиотека
МБУК «Велижская ЦБС»
Центр правовой информации

Запомни: наркотики могут в два счета разрушить все в твоей жизни, в том числе и уверенность в себе, самостоятельность, независимость, ясность сознания, привлекательную внешность и взаимопонимание с друзьями. А потому - будь тверд и рассудителен, не поддавайся ни на какие уговоры попробовать наркотики.

Подумай на досуге над нашими советами, которые апробированы жизнью многих людей.

Хотя может быть и не так легко бывает иногда ответить отказом на предложение приятеля или твоей девушки, имей решимость воздержаться от употребления наркотика.

ГЛЯДИ И ДЕЙСТВУЙ УВЕРЕННО, ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ НЕРВНИЧАЕШЬ ИЛИ НАПУГАН: — СТОЙ ИЛИ ИДИ, ВЫПРЯМИВШИСЬ; — СМОТРИ ЛЮДЯМ ПРЯМО В ГЛАЗА; — ГОВОРИ ЯСНО И ПО ДЕЛУ, ОБЫЧНЫМ ГОЛОСОМ; — НЕ ОПРАВДЫВАЙСЯ.

НЕ БОЙСЯ ПРОСИТЬ ПОМОЩИ

Если тебе тяжело, у тебя возникли проблемы, появились вопросы, здесь тебя всегда выслушают и помогут разобраться в трудной ситуации:

**Единый общероссийский детский телефон доверия 8 800 2000 122
(КРУГЛОСУТОЧНО, БЕСПЛАТНО)**





Независимость — это умение говорить «НЕТ».

Каждый раз, когда ты говоришь «НЕТ», ты становишься свободнее. НЕЗАВИСИМЕЕ. Встать на свои ноги, идти своим путем — смысл независимости.

КАК СТАТЬ НЕЗАВИСИМЫМ?

1. Научись ценить себя.

Твоя самооценка складывается из мыслей и ощущений, которые ты испытываешь к самому себе. При высокой самооценке ты чувствуешь себя: — успешным; — способным; — открытым миру и окружающим; — любимым. Не позволяй прошлым неудачам удерживать тебя. Извлекай уроки из своих ошибок и двигайся дальше. Как это сделать: — участвуй в общественных мероприятиях, это позволит тебе попробовать себя в новых областях и найти себя; — уделяй время самообразованию. Разносторонне развитые люди являются интересными окружающим; — не бойся новых

идей и способов претворения жизненных планов, меняйся; — придерживайся установки «Я могу». Составь реальное расписание по достижению целей и поощряй себя по мере их достижения; — определи и прими свои сильные и слабые стороны — они есть у всех. Гордись собой таким, какой ты есть; — используй и развивай свои таланты; — гордись своими победами, как большими, так и маленькими; — учись наслаждаться собственным обществом. Отводи себе время на то, чтобы побыть наедине со своими мыслями и чувствами. Делай то, что тебе нравится (рисуй, читай, занимайся спортом и т. д.); — поступай так, как ты считаешь правильным. Делай то, от чего ты будешь чувствовать себя счастливым и полноценным.

2. Научись избегать давления других людей и самостоятельно принимать решения.

В период взросления рядом часто оказы-

ваются «доброжелатели», предлагающие «брать от жизни всё!», обещающие незабываемые впечатления. Ты поверишь их уверениям о том, что наркотики помогут приобщиться к обществу избранных, стать частью модного мира — и твоя жизнь закончится, не успев начаться.

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ДАВЛЕНИЮ?

1. Разберись в ситуации.

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? — Какие могут быть положительные и отрицательные последствия? — Как я буду относиться к себе завтра? Буду ли считать, что принял правильное решение? — Будут ли мои близкие разочарованы моим решением? 2. Прими свое решение и сообщи о нем. Вы-