Прими взрослое решение
СУМЕЙ СКАЗАТЬ «НЕТ!»

Сказать «нет» в любой ситуации – это взрослый, зрелый поступок.

Сказать «нет» - право любого человека вне зависимости от возраста, пола и социального положения.

Кроме права отказаться от наркотиков, у тебя есть и другие важные права:

ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО…

- Быть в безопасности
- Пользоваться уважением окружающих
- Иметь своё собственное мнение и свои убеждения.
- Отказаться: говорить «нет, спасибо», «извините, нет».
- Побыть в одиночестве.
- Не участвовать в каком-либо неразумном мероприятии, которое задумывают твои друзья и близкие.
- Взвесить все плюсы и минусы, принять самостоятельное решение и менять стратегию своего поведения или отношения к чему-либо.
- Покинуть людей, которые умышленно или неумышленно вредят тебе, злоупотребляют тобой, унижают твоё человеческое достоинство.
- На любые чувства и их свободное выражение, если это не нарушает точно такие же права других людей.
- Делать ошибки и самому нести за них ответственность,
- Не быть безупречным,
- Не знать или не понимать чего-либо.

ЕСЛИ НАДО ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ…

Буквально на каждом шагу тебе приходится принимать решения. Процесс принятия решений включает в себя несколько этапов:

- Придумывание возможных вариантов решения.
- Оценка каждого из вариантов с точки зрения его положительных и отрицательных последствий, желательности, реальности, отношения к решению значимых людей и т.п.
- Выбор варианта, принятие окончательного решения. Ответственность за принятое решение лежит на тебе, и ты должен понимать об этом.
- Действия по осуществлению принятого решения.

Попробуй следовать этим простым правилам – и твоя жизнь изменится к лучшему! Сделай первый шаг!

ПАМЯТКА

ЕСЛИ ВАШ ДРУГ ИЛИ ЗНАКОМЫЙ ПРИНИМАЕТ НАРКОТИКИ

- Чётко и ясно объясните, кА вы к этому относитесь
- Соберите максимум информации о службах и формах помощи и предложите другу варианты. Определите свою роль – информировать и поддерживать, и его – принимать решения и претворять их в жизнь.
- С самого начала оставьте за собой право дейтсвовать по своему усмотрению.
- Если ситуация не изменяется, у вас есть только один способ – уйти и прекратить с наркоманом всякие отношения, в первую очередь доверительные.
- О деловых отношениях с наркоманом не может быть и речи: не вздумайте одалживать ему деньги, давать свои вещи и т.д.

Контактные адреса и телефоны, обратившись по которым, вы сможете получить ответы на интересующие вас вопросы и помощь специалиста:

ГБУЗ «Тверской областной клинический наркологический диспансер»:
Г.Тверь, ул.Королева, д.10
Тел.: 51-52-80, 51-52-38, 72-13-80, 51-59-01, 50-44-44

170003 г. Тверь, Перекопский пер., Тел.: 555-195
факс: 562-330 (отделение медико-психологической помощи для детей и подростков)
Телефон поддержки: 559-590

Средства для издания данной брошюры выделены из …