

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?

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.



**ЗАПОМНИ!
ТОЛЬКО САМ ЧЕЛОВЕК
МОЖЕТ СКАЗАТЬ СЕБЕ:
НЕТ!**

Библиотека № 1, г. Лермонтов,
ул. Октябрьская 42, т.: 3-52-04
e-mail: biblermf1@rambler.ru
Адрес сайта: <http://lerm-cbs.ru/>

Никогда не пробовать и не употреблять наркотики - хорошо: буклет / Муниципальное казенное учреждение города Лермонтова «Централизованная библиотечная система» : Библиотека № 1 ; сост. Л.А. Еловская. - Лермонтов, 2023.

Муниципальное казенное учреждение
города Лермонтова
«Централизованная библиотечная
система»
Библиотека № 1



12+

**"Никогда не пробовать
и не употреблять наркотики -
хорошо"**



г. Лермонтов,
2023 год

Почти каждый слышал о том, что наркотики - это зло. И, тем не менее, число тех, кто попадает в паутину этого зла, стремительно растет. Почему? Видимо понимание того, чем именно вредны наркотики, как они калечат человека и всю его жизнь, есть не у всех.

Что делать, если тебе предложили наркотик? Сказать твердо: «НЕТ!». И не потому, что тебе запрещают родители, а потому что ты сам этого хочешь. Не хочешь рисковать своим здоровьем, жизнью, будущим. Именно отказ от наркотика свидетельствует о взрослости, самостоятельности, силе воли. Уверены, что твой авторитет после решительного отказа только повысится

Выбирайте друзей с умом. Настоящие друзья не станут уговаривать вас попробовать наркотики. Конечно, вы можете спросить - а как же мне выбрать хорошего друга?! Все просто: наблюдайте за людьми, убедитесь в том, что это моральные и благонаправленные личности - и все будет хорошо. Настоящие друзья не станут стыдить и шутить над вами за то, что вы не употребляете наркотики. Настоящие друзья вас уважают, они хотят, чтобы вы были счастливы и успешны. Если

кто-то придерживается иного мнения, то друг ли он для вас?

Помогайте друзьям не попасть в ловушку наркотиков. Помогайте им в этом деле, заботьтесь о них. К слову, не стесняйтесь рассказывать все про наркотики своим родителям. Если уж вы себе не сможете помочь, то они - точно придут на помощь.

Задавайте вопросы и получайте ответы. Как говорится, предупрежден - значит вооружен. Вам нужно знать о наркотиках и их действии на организм не так уж и много, чтобы принять единственно верное решение. Знание - сила.

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.

«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.

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 оказываются «доброжелатели», предлагающие «братя 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.