Когда говоришь «Нет»: смотри в глаза, улыбайся и не чувствуй себя виноватым – это ложное чувство вины!

***Отказываясь от наркотиков, ты делаешь выбор в пользу своей жизни, своего настоящего и будущего, своего успеха и любимого дела, своей свободы, своей самостоятельности, ответственности и настоящему счастью!***



**В случае если Вам либо Вашим близким родственникам предложили наркотики или стало известно о**

**наличии сведений о местах сбыта наркотических средств, культивирования наркосодержащих растений, о лицах, распространяющих и потребляющих наркотические средства и психотропные вещества, сообщи по телефону в дежурную часть ОМВД России по Уржумскому району по телефону**

**8 (83363) 2-10-44.**



**Прокуратура Уржумского района**

**613560, г. Уржум, ул. Советская, д. 17**

**Телефон 2-25-48**

**Прокуратура**

**Уржумского района**



**ИНФОРМАЦИОННО–СПРАВОЧНАЯ БРОШЮРА**

**«Скажи наркотикам - НЕТ!»**

**г. Уржум, 2021**

Одной из наиболее острых и тревожных социальных проблем современности является наркомания и вовлечение все большего количества людей в потребление наркотиков.

**Лучше отказаться от наркотиков один раз, чем пытаться это делать всю свою короткую жизнь.**

Для этого советуем придерживаться следующей инструкции:

**Шаг 1. Внутренняя решимость**. Это — безусловная предпосылка всякого успешного самоутверждения (а ведь отказ — это одна из форм самоутверждения). По крайней мере, для Вас самих должно быть абсолютно ясно, что в данный момент Вы собираетесь отказаться от предложения или требования. Скажите сначала самому себе: «Нет, я этого делать не буду и сейчас скажу об этом».

**Шаг 2.** **Скажите «нет».** Используйте местоимение «Я»: «МНЕ это не подходит»; «МЕНЯ это не устраивает»; «МНЕ это не нужно»; «МЕНЯ это не интересует»; «Я этого делать не буду». КРАТКО и ЧЕТКО поясните, почему это именно так, дайте краткое обоснование Вашему отказу.

**Шаг 3. Пауза** для выслушивания провокаций партнера. Вы делаете паузу (то есть — молчите) спокойно выслушиваете партнера, пока он не замолчит. (Перебивать партнера — только затягивать разговор и злить партнера.)

**Шаги 4 — 6. Повторы**. Дайте понять собеседнику, что Вы его услышали («Я Вас внимательно выслушал и понял, что...»)



Есть некоторые *эффективные фразы,* которые можно использовать *при отказе от предлагаемых наркотических веществ*, после озвучивания которых распространитель таких веществ должен отступить.

Например

* Нет. (Четко и без сомнений).
* Нет, я это не употребляю
* Употребление наркотиков уголовно наказуемо.
* Я не хочу. Наркотики заставят от них зависеть.
* Меня не возьмут на хорошую работу, если я буду наркоманом.
* Не хочу. Мне весело и без наркотиков.
* Я хочу родить здорового ребенка.
* Мне это не интересно.
* Мой знакомый умер от передозировки, я так не хочу
* Я и без этого себя прекрасно чувствую!