

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 оказываются «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 ты будешь относиться к себе завтра? Будешь ли считать, что принял правильное решение?

- Будут ли мои близкие разочарованы твоим решением?

2. Прими свое решение и сообщите о нем.

Выгляди 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.

ТВОЙ ВЫБОР

Ты сказал «ДА» и:

- потерял уважение к себе, потому что позволяешь собой управлять;
- потерял уважение других, поскольку они видят, что ты зависишь;
- испортил отношения с родителями;
- испортил свое будущее.

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.

КАК СКАЗАТЬ «НЕТ»

«Я овощем быть не хочу»

«Да вы что, это дорога в психушку!»

«Не хочу стать рабом наркотика»

«Я не враг своему здоровью»

«Нет, я планирую жить долго и счастливо»

«Нет, за это срок можно получить»

Твое решение обязательно повлияет на твоё отношение к себе и отношение окружающих к тебе. Ты можешь принять его заранее, не дожидаясь предложения. И тогда предложение совершить сомнительный поступок не будет для тебя неожиданным и будешь заранее готов к подобной ситуации.

Если для принятия решения у тебя недостаточно знаний о медицинских и правовых последствиях потребления наркотиков, если ты хочешь задать вопросы специалистам, посмотреть тематические фильмы заходи на сайты наркoкoнтрoля:
www.fskn.gov.ru ФСКН России
www.gnkrb.ru Управление ФСКН России по Республике Башкортостан

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)

Республиканский центр социально-психологической помощи семье, детям, молодежи **273-09-00**

О случаях распространения и потребления наркотиков ты сможешь конфиденциально сообщить по телефону доверия наркoкoнтрoля
8-800-347-20-30
(по республике звонок бесплатный)



Управление Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Республике Башкортостан



Фонд содействия борьбе с незаконным оборотом наркотиков и реабилитации наркозависимых «Башкортостан без наркотиков»

