



**БУДЬ СИЛЬНЫМ!**

## СМОТРИ НА ЖИЗНЬ ТРЕЗВО!

Что это значит? Это значит уметь сказать «нет» предложенным сигарете, пиву или наркотикам.

Как сказать «НЕТ»:

1. Спокойным и уверенным голосом

2. Выбрать фразы:

- ☞ “Нет, я не употребляю алкоголь”. Это ответ, который не требует объяснения и может звучать вслед за предложением любого психоактивного вещества.
- ☞ “Нет, спасибо. Мне надо идти на тренировку”. Рациональное обоснование отказа не вызовет удивления у тех людей, которые предлагают попробовать наркотик. Это также не вызовет у них особых опасений – они убедятся, что это не их жертва и очень быстро потеряют интерес.
- ☞ На вопрос “Тебе слабо?” можно ответить так: “Мне слабо сидеть на игле всю оставшуюся жизнь”.
- ☞ Спасибо, нет. Это не в моем стиле. Отстань!
- ☞ Почему ты ПРОДОЛЖАЕШЬ давить на меня, если я уже сказал (а) “НЕТ”?
- ☞ Курение меня не интересует.
- ☞ Я иду кататься на роликах. Мне это интересней. Пойдем со мной?
- ☞ Если собеседник начинает подтрунивать над отказом, нужно поддержать “шутливую” форму разговора, постараться сделать так, чтобы смеялись над тем, кто предложил наркотики.
- ☞ Если предложения повторяются, нужно предупредить: “Если ты еще раз предложишь мне наркотики, я перестану с тобой общаться”.
- ☞ Если давление будет все настойчивее, нужно помнить, что всегда можно просто уйти.

**ПОМНИ! ГОВОРЯ «НЕТ», ТЫ ПРИОБРЕТАЕШЬ ЗДОРОВЬЕ, НЕЗАВИСИМОСТЬ И УВАЖЕНИЕ!**

Смотреть на жизнь трезво – значит:

- ☞ уметь разбираться в людях и понимать, где друзья, а где люди, которые используют тебя в своих целях,
- ☞ видеть перед собой цель и будущее,
- ☞ завоевать уважение друзей, близких и родных.

**СМОТРЕТЬ НА ЖИЗНЬ ТРЕЗВО – ЭТО ЗНАЧИТ БЫТЬ СИЛЬНЫМ!**



Администрация г.Екатеринбурга

УПРАВЛЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



[www.profilaktica.ru](http://www.profilaktica.ru)