

Секреты НЕпопадания в зависимость от вредных привычек:

1. Найти поддержку: поискать в компании человека, который на вашей стороне и не хочет быть зависимым от вредных привычек.
2. «Поставить в неловкое положение»: сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так настаивают?
3. Смените тему: придумайте что-нибудь, что тоже интересно и не связано с вредными привычками (пойти в спортзал, на танцы или еще что-нибудь придумать).
4. Сказать, что как-нибудь в другой раз.
5. «Переубедить»: если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствия (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, психоактивные вещества).
6. Упереться: отвечать «НЕТ» несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.
7. Испугать: описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут употреблять (например: поймают, случится белая горячка, заболеем гепатитом и т. д.).
8. Обходить стороной: если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить увлечься вредными привычками, просто обходите ее стороной