

ПАМЯТКА

ЕСЛИ ВАШ ДРУГ ИЛИ ЗНАКОМЫЙ ПРИНИМАЕТ НАРКОТИКИ

- ▶ Чётко и ясно объясните, как Вы к этому относитесь.
- ▶ Соберите максимум информации о службах и формах помощи и предложите другу варианты. Определите свою роль – информировать и поддерживать, и его – принимать решения и претворять их в жизнь.
- ▶ С самого начала оставьте за собой право действовать по своему усмотрению.
- ▶ Если ситуация не изменяется, у Вас есть только один способ – уйти и прекратить с наркоманом всякие отношения, в первую очередь доверительные.
- ▶ О деловых отношениях с наркоманом не может быть и речи: не вздумайте одалживать ему деньги, давать свои вещи и т. д.



**Контактные адреса и телефоны,
обратившись по которым, Вы можете
получить ответы на интересующие Вас
вопросы и помощь специалиста**

ГБУЗ «Тверской областной клинический
наркологический диспансер»
г. Тверь, ул. Королёва, д. 10.
Тел.: 51-52-80, 51-52-38, 72-13-80,
51-59-01, 50-44-44

ГБУЗ «ТОКНД»,
отделение медико-психологической
помощи для детей и подростков
г. Тверь, Перекопский переулок, д. 13.
Тел. 555-195

ГБУЗ «ТОКНД», стационар
г. Тверь, Королёва, д. 10.

Тел.: 51-66-23, 51-59-01

Телефон поддержки 559-590

E-mail: tverond@mail.ru

Сайт: tverond.ru

■ Код города 8 (4822)



Средства для издания данной печатной продукции выделены в рамках реализации долгосрочной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотическими средствами, психотропными веществами и их незаконному обороту в Тверской области на 2010–2012 годы».



**ПРИМИ
ВЗРОСЛОЕ
РЕШЕНИЕ:**

СУМЕЙ СКАЗАТЬ

«НЕТ»!

Сказать «нет» в любой ситуации – это взрослый, зрелый поступок.

Сказать «нет» – право любого человека вне зависимости от возраста, пола и социального положения.

У тебя есть различные важные права.



ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО...

- ▶ Быть в безопасности.
- ▶ Пользоваться уважением окружающих.
- ▶ Иметь своё собственное мнение и свои убеждения.
- ▶ Отказаться: говорить «нет, спасибо», «извините, нет».
- ▶ Побывать в одиночестве.
- ▶ Не участвовать в каком-либо неразумном мероприятии, которое задумывают твои друзья и близкие.
- ▶ Взвесить все плюсы и минусы, принять самостоятельное решение и изменить стратегию своего поведения или отношения к чему-либо.
- ▶ Покинуть людей, которые умышленно или неумышленно вредят тебе, злоупотребляют тобой, унижают твоё человеческое достоинство.
- ▶ На любые чувства и их свободное выражение, если это не нарушает точно такие же права других людей.
- ▶ Самому нести ответственность за свои ошибки.
- ▶ Не знать или не понимать чего-либо.

ЕСЛИ НАДО ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ...

Буквально на каждом шагу тебе приходится принимать решения. Процесс принятия решений включает в себя несколько этапов.

- ▶ Создание нескольких возможных вариантов решения.
- ▶ Рассмотрение вариантов с различных сторон, оценка каждого из вариантов с точки зрения его положительных и отрицательных последствий, желательности, реальности, отношения к решению значимых людей и т. п.
- ▶ Выбор варианта, принятие окончательного решения, ответственность за принятое решение лежат на тебе, и ты должен понимать это.
- ▶ Действия по осуществлению принятого решения.

Попробуй следовать этим простым правилам – и твоя жизнь изменится к лучшему! Сделай первый шаг!

