

Независимость – это  
умение говорить  
«НЕТ». Каждый раз,  
когда ты говоришь  
«нет», ты становишься  
свободнее.

**НЕЗАВИСИМЕЕ.**

Встать на ноги, идти  
своим путем – смысл  
независимости.



Где получить помощь?

Департамент здравоохранения  
Курганской области  
Государственное бюджетное  
учреждение

«Курганский областной  
наркологический диспансер»

г. Курган, ул. Кирова, 78,

☎ **Подростковый наркологический  
кабинет**

т.: 8(3522) 46-64-54

☎ Шадринский филиал, г.

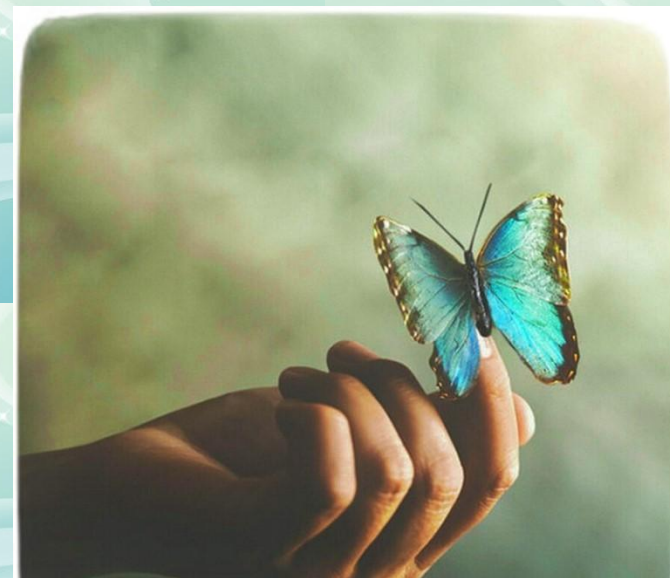
Шадринск, ул. Герцена 30-А,

8 (35253) 37718

<http://www.kond45.ru>

Не бойся просить помощи!

Департамент здравоохранения  
Курганской области  
Государственное бюджетное  
учреждение  
«Курганский областной  
наркологический диспансер»



**ВСЕ В ТВОИХ  
РУКАХ**

г. Курган 2022

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?

? Как я буду относиться к себе завтра? Буду ли считать, что принял правильное решение?

? Будут ли мои близкие разочарованы моим решением?

Выгляди и действуй уверенно, даже если ты нервничаешь или напуган:

! стой или иди, выправившись

! смотри людям прямо в глаза

! говори ясно и по делу, обычным голосом

! не оправдывайся

### 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

Научись избегать давления других людей и самостоятельно принимать решения.

Рядом с тобой не всегда будут люди, желающие тебе добра. Встречаются и «доброжелатели», предлагающие «браться от жизни все». Если ты поверишь их уверениям в том, что наркотики помогут приобщиться к обществу избранных, твоя жизнь закончится, не успев начаться.

