

## 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.**

## 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 телефонам доверия

**128, 8(347)128,  
8(347)279-32-92**

Министерство внутренних дел  
по Республике Башкортостан

Министерство образования  
Республики Башкортостан

# ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ



**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 я буду относиться к себе завтра? Буду ли считать, что принял правильное решение?
- Будут ли мои близкие разочарованы моим решением?

### 2. Прими свое решение и сообщи 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.