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.

Кроме права отказаться от наркотиков, у тебя есть и другие не менее важные права:

ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО…

- Быть в безопасности
- Пользоваться уважением окружающих
- Иметь своё собственное мнение и свои убеждения.
- Отказаться: говорить «нет, спасибо», «извините, нет».
- Побыть в одиночестве.
- Не участвовать в каком-либо неразумном мероприятии, которое задумывают твои друзья и близкие.
- Взвесить все плюсы и минусы, принять самостоятельное решение и менять 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.
- Делать ошибки и самому нести за них ответственность,
- Не быть безупречным,
- 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:

- Придумывание возможных вариантов решения.
- 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 лежит на тебе, и ты должен понимать об этом.
- Действия по осуществлению принятого решения.

Рано или поздно перед тобой может встать вопрос: принимать наркотики или не принимать. Необдуманное решение может изменить всю твою жизнь. Для того, чтобы взвесить все «за» и «против», тебе необходимо знать о вредных последствиях употребления наркотиков.

ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ:

- серьёзные проблемы со здоровьем
- потеря контроля над поведением
- неразборчивость в сексе (при условии, что потребность в этом ещё сохранена), ведущая к заражению венерическими заболеваниями, нежелательной беременности
- скандалы в семье
- проблемы с учёбой, работой
- финансовые трудности (долги, продажа вещей из дома, постоянный поиск денег)
- конфликты с друзьями
- конфликты с законом
- потеря нравственных ценностей
- нежелание жить, утрата смысла и целей существования

ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ:

Поражаются все органы и ткани организма!

 необратимые изменения головного мозга.

 параличи, судорожные припадки, инсульты.

 отставание в психическом развитии, снижение интеллекта, ухудшение памяти и внимания.

 эмоциональная неустойчивость, тревога, депрессия.

 бред, галлюцинации, попытки самоубийства.

 заражение крови (сепсис).

 поражение сердечно-сосудистой системы (приобретённый порок сердца, нередко-инфаркт миокарда).

 разрушается печень (токсическое поражение, гепатит, цирроз).

 развивается почечная недостаточность.

 сильное снижение иммунитета и, как следствие, подверженность инфекционным заболеваниям.

 огромный риск заражения ВИЧ-инфекцией и гепатитом.

 импотенция.

 разрушение зубов и костей.

 велика опасность передозировки, вплоть до смертельного исхода (паралич дыхательного центра).

Если человек не прекращает употреблять наркотики, он погибает!

Обрати внимание на эти цифры:

- 20 тысяч подростков в России ежегодно погибают от наркотиков
- Каждый наркоман втягивает в употребление наркотиков 10-15 человек
- В мире – 200 млн. наркозависимых, около 5 млн. живут в России
- Ежегодный доход наркодельцов мира исчисляется 400 млрд.долларов США
- 75%зависимых начали употреблять наркотики из любопытства
- 30% подростков попробовали наркотики из-за подражания своим авторитетам.

За каждой цифрой сухой статистики – чья-то жизнь.

ЛУЧШЕ УЧИТЬСЯ НА ЧУЖИХ ОШИБКАХ

Наркобизнес приносит огромные прибыли криминальным структурам.

Миф о «легких» и «безопасных» наркотиках – ни что иное, как очередная уловка для их сбыта.

Ссылка на права человека и право личного выбора – потреблять наркотик или нет – маскировка способа вовлечения в наркосеть новых потребителей.

Бесплатный сыр – только в мышеловке. Безопасных наркотиков не бывает. Ты лишь платишь за них своей жизнью.

Часто сказать «нет» бывает очень трудно: кажется, что ты не сможешь, не знаешь, как это сделать,- и ты уже готов поддаться уговорам. Но иногда умение отказаться от предложения или просьбы бывает сопряжено с жизненной необходимостью или с интересами сохранения твоего здоровья.

ОТКАЗЫВАТЬСЯ МОЖНО ПО-РАЗНОМУ:

Можно просто сказать «нет», не объясняя причины

Если тебя продолжают уговаривать, постоянно повторять «нет, нет, нет», ничего больше не добавляя.

Можно объяснить причину отказа и предложить альтернативу нежелательному действию. Если же это не поможет, остается одно – уйти или даже убежать. Не бойся уронить при этом свое достоинство, ведь на карту поставлено твое здоровье и благополучие.

Возможно, тебе придется противостоять давлению. Давление – это попытки заставить человека что-либо сделать без объяснения истинных причин и убеждения его, а лишь путем обвинения, лести, ссылок на то, что «надо быть как все» и т.п.

Особенно трудно сопротивляться давлению со стороны компании, членом которой ты хотел бы стать и мнение которой для тебя много значит.

В такой ситуации в ход могут пойти лесть, шантаж, уговоры, угрозы, насмешки, похвала, подкуп, подчеркнутое внимание, призыв «делай, как мы», обман.

Конечно, противостоять групповому давлению очень сложно, особенно, если ты не очень уверен в себе. Но ведь у тебя есть право на собственное мнение и убеждения.

Все, что тебе нужно – это немного уверенности в себе.

ВНЕШНЕ УВЕРЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК ВЫГЛЯДИТ ТАК:

- спокоен и доброжелателен
- смотрит в глаза
- вежлив, но тверд
- не спешит, когда принимает решение
- в споре говорит о поступках других, а не оценивает их как людей
- не проявляет агрессии и враждебности, так как ничего не боится
- легко воспринимает чужую критику
- называет истинные причины своего поведения, так как считает их очень важными

внутренне уверенным человеком ты чувствуешь себя тогда, когда у тебя есть поддержка, которую тебе оказывают близкие – семья, родственники и друзья. Это те, с кем у тебя общие интересы и цели, одинаковое ко многому отношение, и кто тебя понимает, любит, и кого любишь ты. Но не у всех в семье атмосфера доверия и взаимопонимания, и у многих просто нет друзей. Чаще всего это происходит из-за неумения строить отношения.

Для того, чтобы их построить, необходимы качества, которые есть у всех, тебе нужно их просто проявить, сделать заметными для окружающих.

ИТАК, ТЕБЕ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Самоуважение. Для того, чтобы твои хорошие качества понравились другим, они должны нравиться тебе самому.

Уважение к другим. Нравясь себе, ты сможешь увидеть хорошие качества в других и предложить им уважение, которого ты заслуживаешь.

Честность. Она нужна затем, чтобы увидеть себя таким, какой ты есть и начать доверять своим собственным мыслям, а также, чтобы получить доверие от окружающих и научиться доверять им.

Открытость – это умение проявить все вышеперечисленные качества, продемонстрировать их близким людям.

Умение слушать и самим доносить информацию.

Умение принимать критику и похвалу, а также критиковать и хвалить самому.

Умение начинать и поддерживать разговор, находить выход из конфликтных ситуаций.

Ну и конечно, с близкими надо поддерживать контакты: навещать их, звонить, оказывать им знаки внимания, не забывать поздравлять с днем рождения и т.п.

К сожалению, не всегда близкие тебе люди находятся рядом, а жизнь полна стрессовых ситуаций. Чтобы с ними справиться, тебе нужно знать, что такое стресс, как он проявляется, и как с ним бороться.

Стресс – это ответ организма на чрезвычайное, экстремальное для него воздействие. Какой конкретно фактор явится экстремальным, зависит от самого человека. Для кого-то обычная контрольная работа будет являться стрессом, а для другого даже самое неординарное событие стрессом не будет.

Определить, что ты в состоянии стресса, можно, если у тебя появились: тревога, напряжение, неуверенность, страх, растерянность, дрожь, бледность или краснота, сухость во тру, подавленность, учащение пульса, боль в желудке, комок в горле.

Стрессовые состояния могут серьезно на тебя повлиять. В зависимости от особенностей твоей нервной системы, сильная психологическая нагрузка может вызвать повышение активности, мобилизацию сил или, наоборот, дезорганизацию деятельности, пассивность и общее торможение. Справиться со стрессом тебе помогут следующие простые приемы:

- сделать несколько глубоких вдохов
- посмотреть на текущую струйку воды
- выполнить следующее упражнение: стоя на одном месте, покачаться вперед-назад с пятки на мысок
- выполнить какой-нибудь ритуал, например, заварить чай или разложить свою коллекцию
- заняться спортом или физическим трудом

выполнив некоторые из этих приемов, попытайся переоценить ситуацию, постарайся отнестись к ней с юмором и обязательно найди возможность поговорить о сложившейся ситуации с близкими тебе людьми, друзьями. Когда ты выговариваешь проблему, ты получаешь возможность отстраниться, взглянуть на нее со стороны и найти нужное решение.

В ЛЮБОЙ СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ ТЕБЯ ВЫРУЧАТ:

- Налаженные взаимоотношения хотя бы с одним зрелым человеком
- Уважение и интерес к людям
- Разборчивость в средствах достижения цели
- Логичность, последовательность твоих поступков
- Самоконтроль, целеустремленность, увлеченность
- Чувство юмора

Контактные адреса и телефоны, обратившись по которым, вы сможете получить ответы на интересующие вас вопросы и помощь специалиста:

ГБУЗ «Тверской областной клинический наркологический диспансер»:

г.Тверь, ул.Королева, д.10

Тел.: (4822) 51-52-80

Тел. поддержки: (4822) 55-95-90

Сайт: http://tverond.ru/

Электронная почта: tverond@mail.ru