

Способы сказать «НЕТ»

- **Сказать «НЕТ» без объяснения причин**
- **Отказаться и объяснить причины. («Я занимаюсь спортом. Это мешает мне добиться успеха»)**
- **Отказаться и уйти**
- **«Заезженная пластинка». На все уговоры отвечать «нет», «не буду»**
- **Проигнорировать предложение**
- **Постараться избегать опасных ситуаций**

10 причин не принимать наркотик

- **Наркотик заводит в ловушку зависимости**
- **Портятся отношения с родными**
- **Портятся отношения с девушкой/парнем**
- **Плохая успеваемость**
- **Конец карьеры**
- **Потеря самоуважения**
- **Проблемы с законом**
- **Нарушения психики**
- **Разрушение здоровья**
- **Смерть**

Правила преодоления стресса

- **Дать волю эмоциям**
- **Рассказать о случившемся другому человеку**
- **Смена декораций**
- **Провести время с позитивными людьми**
- **Вспомнить прошлые успехи**
- **Изменение обычного распорядка дня**
- **Занятие спортом**
- **Занятие любимым делом**
- **Взаимодействие с природой**
- **Помощь себе. Решение волнующей проблемы**

Как помочь другу в кризисной ситуации

- **Будьте рядом**
- **Больше слушайте**
- **Не спорьте**
- **Задавайте вопросы**
- **Предложите конструктивные подходы**
- **Вселяйте надежду**
- **Не оставляйте человека одного наедине с его проблемой**

Каждый человек имеет право

- **Быть индивидуальностью**
- **Быть независимым**
- **Чувствовать уважение к себе**
- **Иметь своё мнение**
- **Делать ошибки**
- **Менять своё мнение**
- **Не оправдываться**
- **Говорить «Я не понимаю»**
- **Говорить «Нет», не испытывая чувства вины**
- **Быть собой, а не тем, кем тебя хотят видеть окружающие**

Как в толпе узнать наркомана со стажем

- **Длинные рукава одежды
независимо от погоды**
- **Отрешённый вид**
- **Неряшливый вид, отёкшие
кисти рук, тёмные обломанные
зубы**
- **Избегание сотрудников полиции**
- **Раздражительность**

Признаки употребления курительной смеси

- **Кашель (обжигает слизистую)**
- **Сухость во рту (требуется постоянный приём воды)**
- **Мутный белок глаз**
- **Нарушение координации**
- **Дефект речи**
- **Заторможенность мышления**
- **Застывание в одной позе при полном молчании**
- **Бледность**
- **Приступы смеха**