

## СКАЖИ «НЕТ» НАРКОТИКАМ

Слово «наркотик» происходит от греческого слова «нарке», которое означает «сон». Словом «наркотики» раньше называли те вещества, которые использовались в медицинских целях для усыпления пациентов, то есть для наркоза - опиаты, эфир, барбитураты.

Однако впоследствии наркотиками стали называть и многие другие средства, вызывающие сильную зависимость, которые иногда имеют не усыпляющий, а прямо противоположный эффект. При этом все виды наркотиков влияют на рассудок и поведение человека. В связи с этим табак не считается наркотиком, хотя он и вызывает зависимость.

Сегодня наркотики распространились по всему миру и повсюду оставляют после себя социальное неблагополучие, нищету, преступность, болезни и смерть. Прежде всего, этим бедам подвержена молодежь.

**Для того чтобы не поддаваться влиянию наркоторговцев, нужно овладеть навыком говорить "нет".**

Настойчивость - главный навык, без которого немислимо уверенное поведение. Владение этим навыком предполагает ясное осознание своих целей, сохранение цели, несмотря на возможное давление и манипулятивное поведение партнёра или партнёров. Почему обычно сдаётся человек, когда он вначале говорит «нет», а потом меняет своё решение. Почему вы соглашаетесь пойти с другом (с подругой), хотя это не входило в ваши планы?

Вы соглашаетесь, поскольку на все ваши «нет» у него (неё) находится больше доводов (поведенческих реакций), чем у вас. И если вы будете придерживаться своей линии поведения, не отвлекаясь от своей цели, вы, в конце концов, исчерпаете его возможности воздействия на вас.

Постоянно повторяйте то, что вы хотите, при этом говорите это спокойным тоном.

Основная трудность, с которой необходимо научиться справляться, - это почти автоматическое желание отвечать на всё, что предлагает оппонент, и тем самым пускаться в оправдания, при этом возможно появление чувства вины, если оправдание, как вам кажется, будет не очень убедительным.

Не отвечайте автоматически на высказывания вашего собеседника. Ваш оппонент, таким образом, может найти ваше слабое место и начать манипулировать вами.

**Метод «Заигранная пластинка»** заключается в том, чтобы отвечать 1-2 стандартными фразами, например: «Я понимаю, о чём вы говорите, но :.» или «Я вижу, что вы предлагаете, но:..». и т.д.

**50 способов сказать «НЕТ»**

1. Спасибо. Я буду рад этим воспользоваться, как только мне это понадобится.
2. Я больше в этом не нуждаюсь.
3. Я не курю.
4. Не похоже, чтобы мне сегодня стало от этого хорошо.
5. Я не собираюсь загрязнять организм.
6. Я не в настроении, поэтому НЕ ХОЧУ сегодня это пробовать.
7. Не сегодня (или не сейчас).
8. Я не думаю, что мне стоит начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.
9. Нет, не хочу неприятностей.
10. Сейчас не могу. Моя мать нюхает меня, когда я прихожу домой.
11. Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.
12. Мои родители меня убьют.
13. Я таких вещей боюсь.
14. А почему, как ты думаешь, эту штуку называют дурманом?
15. Когда-нибудь в другой раз.
16. Эта дрянь не для меня!
17. НЕТ, спасибо.
18. Если тренер узнает, он заставит меня бежать 20 кругов.
19. В последний раз, когда мать застала меня за курением, мне не давали денег 6 месяцев (2 года и т.д.).
20. Меня посадят на мель, если плохо буду следить за своей маленькой сестрой; ненавижу думать о том, что случится, если мама застанет меня за курением (выпивкой и т.д.).
21. Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями.
22. Не думаю, что я достаточно об этом знаю.
23. Нет, спасибо, я дождусь, пока мне это будет разрешено законом (по возрасту).
24. Ты надо мной смеешься. Меня не выпускают из дома, даже если от меня пахнет сигаретным дымом после того, как я был рядом с курящими людьми.
25. Нет, спасибо. У меня и так ужасные оценки.
26. Я за витамины!
27. Нет, спасибо, препаратов не хочу.
28. Я и без этого превосходно себя чувствую.
29. Нет, спасибо, у меня завтра контрольная работа за четверть, мне сегодня вечером надо подготовиться.
30. Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция!
31. Я вчера поздно лег спать, у меня и без этого красные глаза.
32. Нет, я за рулем.
33. Нет, мне понадобится все мозги, какие есть.
34. Нет, спасибо, это опасно для жизни.
35. Я пытаюсь сколотить легкоатлетическую команду, и я слышал, что дым вредит легким.

36. Ты с ума сошел (сошла)?! Я даже не курю.
37. Эти химические радости не для меня.
38. Нет. Я это пробовал не один раз, и мне это не понравилось.
39. Мне не хочется умереть молодым.
40. Нет, я и так много воюю со своими родителями.
41. Нет, когда-нибудь я захочу создать свою здоровую семью.
42. Нет, спасибо, я только что прочел статью о вредных эффектах этого.
43. Я хочу быть здоровым.
44. Это мне ничего не дает.
45. Сейчас аллергический сезон, а у меня и без этого красные глаза.
46. Нет, спасибо, я слышал, что от этого глаза краснеют.
47. У меня завтра большая контрольная, и я хочу хорошо запомнить то, что сегодня буду учить.
48. Я начинаю вести себя глупо, когда курю (пью и т.п.).
49. Меня до сих пор контролируют, после того как мама в последний раз поймала меня за этим, а это было 2 года назад!
50. Я цыпленочек? Где ты видишь на мне перья?