

## ПАМЯТКА

### ЕСЛИ ВАШ ДРУГ ИЛИ ЗНАКОМЫЙ ПРИНИМАЕТ НАРКОТИКИ

- ▶ Чётко и ясно объясните, как Вы к этому относитесь.
- ▶ Соберите максимум информации о службах и формах помощи и предложите другу варианты. Определите свою роль – информировать и поддерживать, и его – принимать решения и претворять их в жизнь.
- ▶ С самого начала оставьте за собой право действовать по своему усмотрению.
- ▶ Если ситуация не изменяется, у Вас есть только один способ – уйти и прекратить с наркоманом всякие отношения, в первую очередь доверительные.
- ▶ О деловых отношениях с наркоманом не может быть и речи: не вздумайте одалживать ему деньги, давать свои вещи и т. д.



**Контактные адреса и телефоны,  
обратившись по которым, Вы можете  
получить ответы на интересующие Вас  
вопросы и помощь специалиста**

ГБУЗ «Тверской областной клинический  
наркологический диспансер»  
г. Тверь, ул. Королёва, д. 10.  
Тел.: 51-52-80, 51-52-38, 72-13-80,  
51-59-01, 50-44-44

ГБУЗ «ТОКНД»,  
отделение медико-психологической  
помощи для детей и подростков  
г. Тверь, Перекопский переулок, д. 13.  
Тел. 555-195

ГБУЗ «ТОКНД», стационар  
г. Тверь, Санкт-Петербургское шоссе, д. 50.  
Тел.: 55-94-85, 55-42-77

**Телефон поддержки 559-590**

E-mail: [tverond@mail.ru](mailto:tverond@mail.ru)  
Сайт: [tverond.parking.ru](http://tverond.parking.ru)

Код города 8 (4822)



Средства для издания данной печатной продукции выделены в рамках реализации долгосрочной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотическими средствами, психотропными веществами и их незаконному обороту в Тверской области на 2010–2012 годы».



**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.**

**У тебя есть различные важные права.**



## **ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО...**

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

- ▶ Создание нескольких возможных вариантов решения.
- ▶ Рассмотрение вариантов с различных сторон, 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 лежат на тебе, и ты должен понимать это.
- ▶ Действия по осуществлению принятого решения.

**Попробуй следовать этим простым правилам – и твоя жизнь изменится к лучшему! Сделай первый шаг!**

