



# Скажи «Нет!» наркомании, алкоголизму, табакокурению



Если вам предлагают попробовать наркотики, алкоголь, сигареты или другие вещества, пагубно влияющие на ваше здоровье, лучше сразу ответить твердым отказом.

**Слово «Нет!»** и причину отказа нужно **говорить решительно и четко, спокойным и ровным голосом**, при этом смотреть прямо в глаза собеседнику. Тогда это будет звучать правдиво и убедительно.

## Примеры отказа:

- ✓ Нет, спасибо. Это мне не интересно.
- ✓ У меня нет на это времени.
- ✓ Я хочу быть здоровым.
- ✓ Я и без этого прекрасно себя чувствую.
- ✓ Это не для меня – мне не хочется умереть молодым!
- ✓ Наркотики/ алкоголь/ сигареты не решат мои проблемы.
- ✓ Я найду, на что потратить деньги.

- ✓ Спасибо, но я не хочу.
- ✓ Это сейчас не модно и не круто.
- ✓ Я не хочу быть зависимым всю оставшуюся жизни.
- ✓ Я за здоровый образ жизни.
- ✓ Нет, спасибо, мне не нравится запах (вкус).
- ✓ Нет, спасибо, я не курю (не пью, не употребляю наркотики).

Если вас настойчиво продолжают убеждать, можно прибегнуть к способу заезженной пластинки: повторять одну и ту же фразу, не смотря на аргументы. Например: «Нет, я не хочу». Так же можете вообще отказаться говорить: «Я больше не желаю говорить на эту тему».

**Помните, что каждый имеет право отказаться от любого предложения другого человека. Берегите свое здоровье. Крепкое здоровье – это основа Вашей полноценной и счастливой жизни!**