**Важно: отказывайся сразу и твёрдо**. Помни: чем решительнее ты скажешь «нет», тем быстрее отстанут. Если начнёшь: «Не сегодня», «Что-то сейчас не хочется», «Лучше не надо» — будут давить дальше. Поймут, что ты серьёзно, — оставят в покое.

Скажи:

**«Нет. Это не для меня»** — и точка.

Не поняли, не поверили? Повтори. Спокойно, кратко, твёрдо. Пока ОНИ не почувствуют себя дураками и не отстанут.

Можешь сам надавить на них: «Я не могу поверить, что ты способен предложить мне такое», «какая детская (глупая) затея» или «я считала тебя своим другом».

Можешь переставить проблему:. «Хорошо, значит, вы хотите, чтобы я достал денег, выпил и потом на виду у всех пошел гулять и про это никто бы не узнал?», «Это полный идиотизм! Я пойду...»

Можешь отшутиться: . «Ребята, я рад, что вы своим безумным планом решили возродить «Титаник», но я лично собираюсь...»

**И продолжай стоять на своём. «НЕТ».**

Можно ли помочь тем, кто уже «влип»?

Да, хотя это и трудно. Обратись за помощью к тем, кто умеет помогать в этой беде: **«телефон доверия» ГУЗ «Наркологический диспансер» Ростовской области**

**240-60-70**

**Наркологический Кабинет Пролетарского района: просп. 40 лет Победы, 57 А**

**тел (863) 257-66-25**

И ЕЩЁ ОДНО:

Обязательно скажи взрослым, что тебе предлагали наркотики. Иначе наркодилеры поймают в свои сети других. Вполне возможно, твоих друзей.

В Ростове-на-Дону для этого надо позвонить по номеру **240-81-00 «телефон доверия» УФСКН России по Ростовской области**

**Наркотик — это поддельная радость, которая вытесняет и убивает радость настоящую**. Поэтому перед ним слаб тот, у кого мало радости, а жизнь скучная.

Как у тебя с радостью?

Есть хорошие друзья? Интересное увлечение? Любимые книги, фильмы, музыка? Любимые места, где хорошо гулять? Хорошие отношения дома? Мечта о будущем?

У человека в жизни обязательно должно быть достаточно места для радости. Поэтому если чего-то не хватает — надо искать!

Найти дело, познакомиться с новыми ребятами, запланировать что-то на каникулы, на выходные. Что-то смастерить, чему-то новому научиться. Попросить родителей побыть с тобой, сходить куда-нибудь вместе. Или просто сказать тебе что-нибудь хорошее, посидеть рядом.

Если на душе тяжело и ничего не радует — рассказать кому-нибудь о своих чувствах: другу, маме, дедушке, любимому учителю, школьному психологу, священнику в церкви, написать в дневнике или в Интернете.

Настоящая радость на самом деле всегда рядом, только надо её увидеть.

МБОУ «Лицей № 13»

города Ростова-на-Дону



**Поддельная радость: как уберечься.**

Ростов-на-Дону

2016

Знаешь, всем когда-нибудь предлагают попробовать искусственной радости.

**Кто предлагает?** Ребята во дворе, на даче, в соцсети, в школе. Чаще всего они немного постарше. А иногда и нет — просто такие «бывалые».

**Когда предлагают?** Когда идет приятный разговор, и ты доверяешь собеседнику. Или когда тебе очень плохо на душе в этот день.

**И ты, конечно, знаешь, как это вредно и опасно, и вообще ужас. И всё же…**

Очень многие НЕ отказываются.

**Потому что**

— все смотрят и ждут, и вот-вот назовут слабаком и трусом;

— так давно хотелось с этими ребятами дружить, и если сейчас отказаться, как стать для них своим?

— все друзья уверяют, что они давно это пробовали-перепробовали и ничего страшного не случилось;

— всё надоело и хочется нового чего-нибудь;

— это можно только взрослым, а значит, попробовать — быстрее повзрослеть;

— правда паршиво на душе и очень хочется, чтоб стало легче;

— все обидели, никто не понимает, и пусть они перепугаются как следует, когда узнают, и тут они поймут, и тут они забегают;

— просто ужасно интересно — а как это?

— и вообще, почему бы и нет, если один раз попробовать, ничего плохого не случится.

**Эти причины очень хорошо знают те, кто предлагает.** И умело используют: где-то поддразнят, где-то уверят, что опасности нет, или скажут, что только тебе доверяют — вон какой ты хороший друг.

**Зачем они это делают?**

Ради денег, которые им будет потом приносить тот, кто попробовал и втянулся. Для наркодилера каждый, кто согласился попробовать, — как сказочная курица, которая несёт золотые яйца. Такой человек скажет ВСЁ, ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ УСЛЫШАТЬ, лишь бы ты попробовал.

*Что ты лучший, что все виноваты, а ты прав, что ничего вредного в этом нет, что это прекрасно и чудесно, что все музыканты и актёры так делают — и всё у них хорошо, что это круто, модно, современно, а не понравится — так можно больше и не пробовать, что это вообще не наркотик, а просто витамины для улучшения настроения* — ВСЁ, ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ УСЛЫШАТЬ.

Ради тех будущих денег, которые ты им принесёшь.

Вот и всё. Очень просто.

Им неважно, что человек, пойманный ими в сети наркотиков, будет болеть, поглупеет и не сможет учиться, станет врать и воровать, потеряет всех друзей, что он, скорее всего, очень рано умрёт. Им нужны деньги.

Продажа наркотиков, по сути, это убийство — только медленное и очень жестокое, потому что прежде чем человек от наркотиков умирает, он очень сильно мучается.

Спастись от убийц можно только одним способом. Он действительно один.

НЕ ПОПАДАТЬ В ПАУТИНУ, НЕ пробовать НИКОГДА, НИ РАЗУ.

Не давать паукам НИ ОДНОГО шанса.

Ты же не муха, чтобы дать себя обмануть и скушать?

Так вот, когда тебе предлагают попробовать:

— просто таблеточку;

— просто «травку»;

— просто дыхнуть пару раз из пакетика;

— просто разок кольнуться

или ещё что-нибудь подобное,

**СРОЧНО ВКЛЮЧАЙ ГОЛОВУ И ГОВОРИ «НЕТ».**

Конечно, тебя начнут уговаривать. Говорить, что маленький, что боишься, что не понимаешь ничего. Ты уже знаешь почему. Скажи самому себе: «Это паук. Ну, а я не муха».

*Иногда уговаривает не сам паук, а другие жертвы. Они ещё не поняли, насколько сильно влипли. А может, поняли и хотят вовлечь других, чтобы не было так страшно, чтобы быть «как все». В этом случае им тем более важно услышать, как ты скажешь «нет». Вдруг для кого-то твой пример станет спасением, и он тоже решит порвать с паутиной?*