

## Умей сказать: «НЕТ!»

**Сказать: «Нет»** — можно ли этому научиться? Да, конечно, можно! Если захотеть. И немного поработать. Нас часто просят сделать то, что мы делать не обязаны или же просто запрещено, противоречит нашему мнению и мировоззрению, то, что делать никак нельзя. В таком случае каждый из нас просто обязан отказать. Но как? Порой это бывает весьма трудно.

**Шаг 1. Внутренняя решимость.** Это — безусловная предпосылка всякого успешного самоутверждения (а ведь отказ — это одна из форм самоутверждения). По крайней мере, для Вас самих должно быть абсолютно ясно, что в данный момент Вы собираетесь отказать от предложения или требования. Скажите сначала самому себе: «Нет, я не буду этого делать и сейчас скажу об этом».

**Шаг 2. Скажите: «Нет»,** используя местоимение «Я»: «МНЕ это не подходит»; «МЕНЯ это не устраивает»; «МНЕ это не нужно»; «МЕНЯ это не интересует»; «Я этого делать не буду». КРАТКО и ЧЕТКО поясните, почему это именно так. Краткое обоснование придаст стойкость вашей позиции, тем самым убедив собеседника. Дайте краткое обоснование Вашему отказу.

**Шаг 3. Пауза** для выслушивания провокаций партнера. Вы делаете паузу (то есть — молчите) спокойно выслушиваете партнера, пока он не замолчит. Перебив партнера на данном этапе, вы разозлите его и затянете диалог.

**Шаги 4 — 6. Повторы.** Дайте понять собеседнику, что Вы его услышали («Я Вас внимательно выслушал и понял, что...») и переходите к шагу 1 — «НО Я ЭТОГО ДЕЛАТЬ НЕ БУДУ, ПОТОМУ ЧТО...». Зачастую вам потребуются отказать не менее трех раз. Будьте готовы к этому.

**Не задавайте вопросов! Не вступайте в бессмысленные дискуссии! Говорите: «Нет»!**



## Нет ничего невозможного!

### ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И УСПЕШНЫМ?!

- **Вырабатывай позитивный взгляд на мир,** будь добрым и приветливым. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.
- **Правильно питайся,** выбирай полезные продукты. **Откажись от вредных привычек.** Это добавляет до 20 лет жизни.
- **Развивай свой ум и интеллект.** Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.
- **Активный образ жизни.** Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся спортом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это еще добавляет 7-10 лет жизни.

### КУДА ОБРАТИТЬСЯ

—Экстренная психологическая помощь в России: т. 8-800-2000-122

—**БУЗОО «Наркологический диспансер»:** «Горячая линия» для всех видов зависимости: т. 8-3812-348-003, по вопросам лечения наркологических зависимостей: для взрослого населения т. 8-3812-539-483, для детского населения т. 8-3812-360-860

—ОРОО «Матери против наркотиков», т. 8-983-525-54-71

—Всероссийская общественная организация «Союз отцов», т. 8-962-035-36-05



**Прежде чем совершить необдуманный шаг, знай, что последствия будут необратимы...  
Твое будущее зависит только от тебя!  
Цени свою жизнь!**

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области «Омский авиационный колледж имени Н.Е. Жуковского»

# ЗОЖ- выбор сильных!



Омск

## Что такое ПАВ

### Дорогой друг!

Каждый из нас подвержен стрессу и переживаниям. Для того, чтобы продолжать жить и добиваться поставленных целей, мы учимся справляться со трудностями и проблемами. Некоторым помогают тренировки, работа, путешествия, хобби.

Но есть категория людей, которые не могут справиться со своими страхами и переживаниями. Они активно прибегают к помощи химических средств, которые помогают облегчить тяжелое психоэмоциональное состояние. Но эта сомнительная помощь актуальна и заметна лишь на первых этапах приема.

**Психоактивные вещества (ПАВ)** — любые вещества, которые при введении в организм человека могут изменять его сознание, восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции.

ПАВ имеют воздействие на центральную нервную систему человека. Быстрое достижение результатов (прилив сил, веселье или крепкий сон) приводит к повторному употреблению и перерастает в сильнейшую зависимость.

К психоактивным веществам относятся:

- \* наркотики, наркотические вещества;
- \* алкоголь (в т. ч. пиво);
- \* некоторые лекарственные средства;
- \* токсические вещества (в т. ч. клей, бензин, газ и др.);
- \* психостимуляторы (в т. ч. кофе, чай, табак, кофеин).

## Это должен знать каждый

### ЗАЧЕМ ЛЮДИ УПОТРЕБЛЯЮТ ПАВ?

- ♦ любопытство, назло, приобретение нового опыта, желание выглядеть взрослым;
- ♦ снять напряжение и тревожность, барьеры в общении; подчинение давлению группы/быть «своим» в компании сверстников;
- ♦ эмоциональные переживания и неадекватная самооценка;
- ♦ неблагополучие в семье, отсутствие досуга.



### Последствия употребления ПАВ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ** — это когда человек не может здраво мыслить и постоянно думает о том, чтобы принять свою дозу. Любая проблема или неприятность толкают его на употребление ПАВ и расслабление;

**ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ** — характеризуется неприятными ощущениями, если длительное время не употребляют психоактивные вещества. Человека начинает ломать, болеть голова и выкручивать все тело, пока он не примет средство.

Стоит отметить, что очевидным признаком употребления ПАВ является неконтролируемое увеличение дозы. Пока человек борется со своим пристрастием и начинает неконтролируемо увеличивать дозу, его организм переживает изменения. Неравная система подрывается, обмен веществ затрудняется, образуются тромбы в сосудах, начинает стареть кожа, болеть суставы, уменьшается двигательная активность и т.п.

Кроме внутреннего разрушения, зависимые люди становятся асоциальными. Они предпочитают одиночество или плохую компанию, теряют друзей, семью, престижную должность на работе.

Чем дольше человек употребляет ПАВ, тем сложнее ему от них отказаться.

## МИФЫ О ПАВ

### **Миф №1 «От первого раза зависимости не бывает»**

Употребление любых ПАВ вызывает состояние опьянения, в котором человек может совершать поступки, ведущие к тяжелым последствиям, даже преступлениям. Употребление любых ПАВ раньше или позже может вызывать зависимость, по крайней мере психологическую. ПАВ влияют на многие внутренние органы, в первую очередь, на мозг.

**Привыкание может уже возникнуть с первого раза!**

### **Миф №2 я умею контролировать себя**

Любые психоактивные вещества нарушают функции памяти, мышления, снижают познавательные способности и изменяют эмоциональную сферу.

### **Миф №3 «Легкие психоактивные вещества стимулируют творчество, помогают создавать шедевры»**

Все ПАВ лишь создают иллюзию улучшения творческих способностей за счет того, что они снижают критичность к собственным действиям и окружающей действительности. Нет критичности — и любое посредственное творение покажется гениальным.

### **Миф №4 «Я всегда буду знать меру, в любой момент смогу бросить»**

Попасть в зависимость можно уже после нескольких приемов. Безопасной меры здесь просто не существует.

### **Миф №5 «Психоактивные вещества не запрещены и являются легальными»**

Согласно законодательству РФ, с 2010 года синтетические вещества, содержащиеся в составе ПАВ, включены в перечень наркотических средств, психотропных веществ, и подлежат контролю в Российской Федерации, утв. постановлением Правительства РФ от 30.06.1998 № 681.

Административная ответственность за хранение и немедицинское потребление установлена статьями 6.8, 6.9 КоАП РФ. В качестве наказания за совершение указанных противоправных деяний предусмотрен административный арест на срок до пятнадцати суток.

Уголовная ответственность содержится в ст. ст. 228, 234.1 УК РФ и предусматривает лишение свободы.