**Мы не будем вас агитировать совсем бросить пить. Но Вы уже переступили границу между просто употреблением спиртных напитков и алкоголизмом.**

***Осознайте собственное состояние — это уже первый шаг к свободе от зависимости****.*

**Трудно решиться и пойти за помощью, но давайте трезво все обсудим, и подумаем, что сейчас вам нужно сделать:**

* Попробуйте пить умеренно, отказывайтесь от предложений выпить (воспользуйтесь нашими советами).
* Обратитесь за помощью (проконсультируйтесь у психолога, закодируйтесь и пролечитесь от алкогольной зависимости).
* Подумайте о последствиях (Вас могут лишить родительских прав, забрать детей, Вы сопьетесь и умрете)

#### 

Листовка

для родителей



**ХОТИТЕ БЫТЬ ЛИЧНОСТЬЮ, НЕ ЗАВИСЕТЬ ОТ БУТЫЛКИ…….**

**ТОГДА УЧИТЕСЬ ОТКАЗЫВАТЬ**

8 способов сказать «Нет!» в любой ситуации.

1. **Говорите «Нет, спасибо!». Не бойтесь насмешек.**

-*Пойдем, выпьем ?- Нет, спасибо*!

1. **Объясните причину отказа.**

*-Пошли, выпьем самогона? Я только что купил! – Нет, спасибо, я не пью самогон.*

1. **Повторите несколько раз свой отказ.**

*Хочешь выпить? – Нет!*

*Да давай же!- Нет!*

*А что, посидим, выпьем! - Нет!*

4.**Уходите.**

*Давай пойдем к нам, выпьем. У меня жена на работе, делать нечего! – Нет, я ухожу.*

5. **Смените тему разговора.**

-*Давай купим выпить и закуски и пойдем к Толику. – Нет, лучше пойти к Павлу, он новый фильм купил. Классный!*

6. **Избегайте критических ситуаций (порой предвидя их).**

*Вам знакомы места, где пьют и ведут себя недостойно? Лучше не ходите туда, избегайте таких мест!*

7. **Используйте своеобразный «холодный душ» в общении.**

*-Ты чего вчера сбежал? Мы тут посидели, выпили. Жены испугался? Пошли, сегодня еще осталось на твою долю.*

*Не обращайте внимания, игнорируйте подобные обращения и уходите.*

8. **Сила в нормальном коллективе и в друзьях**

*Общайтесь с теми, кто Вас понимает, кто поможет в трудный момент, придет на помощь и поддержит*.

**Как изменилась Ваша жизнь:**

**В ОБЩЕСТВЕ**

**Что вы теряете?**

⏩настоящих друзей

⏩нормальный образ жизни

⏩работу и жилье

⏩возможность нормально отдохнуть и общаться

**Что Вы приобретаете?**

⏩ «собутыльников», которые видят в вас лишь выгоду.

⏩возможность совершить преступление (кражи, хулиганство) в нетрезвом состоянии

статус безработного и БОМЖа

⏩возможность причинить телесные повреждения и гибель другим людям.

**В СВОЕЙ ЖИЗНИ**

**Что Вы теряете?**

* здоровье,
* забудьте о здоровой, счастливой семье - вы ее потеряли

⏩возможность любить и быть любимым – те, кто этого не умеет, обычно не нужны людям.

⏩секс и все прелести от отношений между мужчиной и женщиной - вы просто ничего не сможете.

**Что вы приобретаете?**

⏩возможность попасть в аварию, будучи нетрезвым водителем или пешеходом

⏩возможность жить в полном одиночестве и забвении

⏩тот факт, что все отвернутся от вас, и никто не захочет общаться

**В СЕМЬЕ И СРЕДИ ДРУЗЕЙ**

**Что вы теряете?**

⏩радость общения с близкими

⏩возможность обычно жить, ходить на работу и отдыхать

⏩друзей и товарищей

**Что Вы приобретаете?**

* причинение физической и моральной боли своим домашним

⏩шанс стать участником (или жертвой) несчастного случая или «истории с последствиями»

⏩тот факт, что все отвернутся от вас и никто не захочет общаться

**И ВЫ ОСТАНЕТЕСЬ ОДНИ СО СВОЕЙ БЕДОЙ.**

**СОПЬЕТЕСЬ И УМРЕТЕ!!**

**ВАМ ЭТО НУЖНО?!!**

****