Многие химики, хорошо осведомленные о тяжелых

последствиях злоупотребления наркотиками, пытались

синтезировать вещества, которые, вызывая болеутоля-

ющий эффект, были бы безвредны для психики челове-

ка. Этим надеждам не суждено было сбыться.

**НЕТ ЛЕГКИХ ИЛИ БЕЗВРЕДНЫХ НАРКОТИКОВ!!!**

Ты хочешь узнать, как чувствует себя наркоман без наркотика? Попробуй сделать глубокий вдох и не дышать

столько времени, насколько у тебя хватит терпения. Чем дольше ты будешь за-

держивать дыхание, тем больше будет хотеться сделать вдох. Так и наркоману, ч е м

дольше нет в организме наркотика, тем больше его хочется. И если тебе когда-нибудь в

жизни будут предлагать наркотики, чтобы защититься от соблазна, ты сможешь сделать

глубокий вдох, задержать дыхание и мысленно повторять «наркотики...наркотики...» до

тех пор, пока не почувствуешь себя от этой мысли совсем плохо. После чего выдохнешь

набранный воздух, а затем снова сделаешь глубокий вдох и на выдохе громко скажешь

**«НЕТ НАРКОТИКАМ»**. К своей радости ты почувствуешь, что у тебя полностью пропало

желание употребить наркотик, потому что у тебя сильная воля и здоровый организм.

**КАК СКАЗАТЬ «НЕТ» НАРКОТИКАМ** ОТКАЗЫВАЯ, НАДО СМОТРЕТЬ В ГЛАЗА. ЗАЧЕМ СТАНОВИТЬСЯ ЖЕРТВОЙ?

НАДО ОСТАТЬСЯ ХОЗЯИНОМ ПОЛОЖЕНИЯ. ГОЛОС ДОЛЖЕН БЫТЬ ТВЁРДЫМ И УВЕРЕННЫМ.

**ПРИМЕРЫ ИЛИ СЦЕНАРИИ ОТКАЗА**

**1.** «Нет , я не употребляю наркотики». Это ответ, который не требует объяснения и может звучать вслед за предложением любого вида наркотиков.

**2.** «Нет, спасибо. Мне надо идти на тренировку». Рациональное обоснование отказа не вызовет удивления у тех людей, которые предлагают попробовать наркотик. Это также не вызовет у них особых опасений – они убедятся, что это не их жертва и очень быстро потеряют интерес.

**3.** На вопрос «Тебе слабо?» можно ответить так: «Мне слабо сидеть на игле всю оставшуюся жизнь».

**4.** Спасибо, нет. Это не в моём стиле. **5.** Отстань!

**6.** Почему ты ПРОДОЛЖАЕШЬ давить на меня, если я уже сказал(а) «НЕТ»?

**7.** Наркотики меня не интересуют.

**8.** Я иду кататься на роликах. Мне это интересней. Пойдём со мной?

**9.** Если собеседник начинает подтрунивать над отказом, нужно поддержать «шутливую» форму разговора, постараться сделать так, чтобы смеялись над тем, кто предложил наркотики.

**10.** Если предложения повторяются, нужно предупредить: «Если ты ещё раз предложишь мне наркотики, я перестану с тобой общаться».

**11.** Если давление будет всё настойчивее, нужно помнить, что всегда можно просто уйти.