**Имей мужество сказать «нет!»**

Почти у каждого человека есть свой «моник», выращенный в домашних условиях. В один прекрасный день он превращается в грозного монстра, и почти каждый решается победить его. Но потом оказывается, что дело это непростое и долгое, и мы приучаемся жить со своим «моником», хотя со временем он все больше портит и нашу жизнь, и жизнь наших близких. Чаще всего этим «моником» является алкоголизм и другие вредные привычки.

При попадании в организм человека алкоголь больше всего действует на клетки головного мозга. Уже 100г. водки губят 7,5 тысяч активно действующих клеток. Блокируется кора головного мозга, в особенности центры внимания и самоконтроля.

Врачи, изучая потомство семей алкоголиков, установили, что 50% их детей погибли в раннем возрасте, из оставшихся 10 страдали эпилепсией и водянкой головы, 12% росли психически больными, лишь 10% были здоровы, а остальные страдали различными отклонениями.

Статистикой установлено, что пьяными совершается 55% всех краж, 79% грабежей, 69% нападений, 96% убийств. Более 80% хулиганских действий приходится на подростков в алкогольном опьянении

По данным Всемирной организации здравоохранения, алкоголизм ежегодно уносит 6 млн. человеческих жизней.

Бывают ситуации, когда окружающие пытаются заставить нас делать что-то, что нам кажется неправильным и даже вредным. Однако не каждый из нас может найти в себе силы и мужество сказать «нет!» в подобных ситуациях.

Как приобрести важное умение принять правильное решение, твердо заявить о своем несогласии совершать какие-либо действия.

*10 способов сказать «нет!»*

1. Мне это пока ни к чему.
2. Эта дрянь не для меня, есть увлечения покруче.
3. Не сегодня и не сейчас.
4. Нет уж, у меня и так вагон неприятностей.
5. Ты что? У меня аллергия.
6. Мои мозги мне пока не лишние.
7. Я уже пробовал – это мура!
8. Не хочу умственно отсталых детей.
9. А на лечение от алкоголизма ты дашь мне деньги?
10. Я не тороплюсь на тот свет.

Каждый раз, принимая какое-то решение, поступая тем или иным образом, мы тратим свои силы, время, часть самих себя, своей жизни. И очень часто случается так, что плата оказывается намного большей, чем мы предполагали вначале. Перед тем как принять какое-либо решение, подумайте о возможных последствиях и той цене, которую придется заплатить. Только вы сами ответственны за последствия принятых вами решений и поступков. НЕ ТРАТЬТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ ПОПУСТУ !