



# ОБЛАСТНОЙ НАРКОДИСПАНСЕР

236006 г. Калининград,  
ул. Барнаульская, д. 6а.  
Тел./факс 8 (4012) 53-12-27  
E-mail: n-disp@infomed39.ru  
**n-disp.infomed39.ru**

**В отделении профилактики  
наркологических заболеваний  
специалисты по социальной работе  
анонимно и бесплатно ведут  
доврачебный прием детей и подростков,  
а также их родителей**



**Контактный телефон  
8 909 789 95 91**



**МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
КАЛИНИНГРАДСКОЙ  
ОБЛАСТИ**



# Будь собой. Умей сказать «НЕТ»!

## ПРАВИЛА КОНСТРУКТИВНОГО ОТКАЗА

Принимая решение  
ответь себе на 2 ВОПРОСА:

1. ПОЛЕЗНО ли это?

2. ЗАКОННО ли это?



ЧЕРТЫ ЛИЧНОСТИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ  
ТЕБЕ СКАЗАТЬ «НЕТ»:

👍 самоуважение

👍 критичность  
мышления

👍 способность  
противостоять  
давлению других  
людей

**ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!**

Умение говорить «НЕТ»  
поможет сохранить тебе жизнь!

Только тебе решать,  
каким будет твоё «НЕТ»

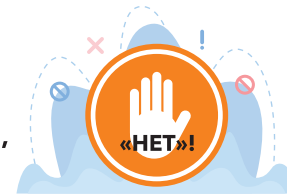
- Твёрдо и уверенно скажи «Нет»!
- Ответ холодным взглядом на опасное предложение.
- Сделай вид, что не услышал.
- Не объясняй причины, не оправдывайся.

Сделай это просто  
для себя.  
Ты не должен объяснять  
всем свои причины.

Просто скажи: **«Нет!»**

Скажи «НЕТ»!  
Защити себя  
от манипуляций!

Манипуляция –  
воздействие на другого  
для получения своей  
выгоды.



Когда ты уверенно  
говоришь «НЕТ»,  
ты демонстрируешь  
твёрдую причину отказа,  
пропадает желание  
тебя уговаривать.

**Скажи «НЕТ»!**  
**Защити себя от манипуляций!**