



Государственное бюджетное  
учреждение здравоохранения  
**«Наркологический диспансер  
Калининградской области»**

(Областной наркодиспансер)

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

**ТОЧКА**

**Бесплатно  
Анонимно  
Доврачебно**

# **ЦЕНТР МОТИВАЦИОННОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

**Как нас найти?**

Цокольный этаж поликлиники Областного  
наркодиспансера, по коридору 3-я дверь справа



**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ПАЦИЕНТА**

**8 (4012) 39-83-03 +7 963 738-83-03**

## БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ ИЛИ ЗЛУОПТРЕБЛЯЕТ АЛКОГОЛЕМ?

- 1** В разговоре с ним не используйте местоимения «Мы», говорите только о себе и от своего имени - тогда спорить с Вами будет сложно.
- 2** Не давайте ситуации эмоциональную оценку, не оскорбляйте и не обвиняйте близкого в неудачах.
- 3** Вместо скандала и истерики постарайтесь максимально спокойно рассказать ему о своих чувствах.
- 4** Говорите кратко, в таком состоянии человеку сложно воспринимать информацию и критику, сейчас не время для лекций.
- 5** Не нужно преувеличивать и "приукрашивать" ситуацию, описывайте только факты. Помните, что Вы идете против его болезни и отрицания, не давайте ему повода для спора.
- 6** Даже если близкий человек раскаивается, просит прощение - в этом нет никакого толка. В данной ситуации - это лишь его манипуляции, попытки усыпить Вашу бдительность.

### **Главное - Ваша безопасность!**

Если диалог может вызвать у него вспышку гнева, то продумайте заранее, как Вы можете себя обезопасить. Если Вы пострадаете, то не сможете добиться никакого результата. В случае проявления агрессии Вы имеете право обратиться за помощью в правоохранительные органы.



**ТОЧКА**



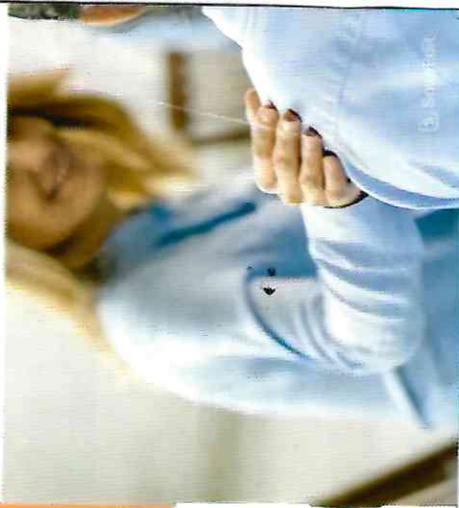
# ОБЛАСТНОЙ НАРКОДИСПАНСЕР

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



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
КАЛИНИНГРАДСКОЙ  
ОБЛАСТИ



Контактный телефон

**8 909 798 95 91**

# 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

Умение говорить «НЕТ»  
поможет сохранить тебе жизнь!

Только тебе решать,  
каким будет твоё «НЕТ»

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



Скажи «НЕТ»!  
Защити себя  
от манипуляций!

Манипуляция –  
воздействие на другого  
для получения своей  
выгоды.



Сделай это просто  
для себя.

Ты не должен объяснять  
всем свои причины.

Просто скажи: **«Нет!»**

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

Скажи «НЕТ»!

Защити себя от манипуляций!

ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!