



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 ЗЛОУПОТРЕБЛЯЕТ 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

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 уговаривать.

ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!

Скажи «НЕТ»!
Защити себя от манипуляций!