НЕ ДАЙ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ СЕБЯ ДОГНАТЬ!



БУДЬ СВОБОДЕН ОТ ДАВЛЕНИЯ – НЕ ПОДДАВАЙСЯ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ!

Как сказать «НЕТ»:

Спокойным и уверенным голосом выбери свою фразу:

- «Нет, я не курю». Это ответ, который не требует объяснения и может звучать вслед за предложением любого психоактивного вещества
- На вопрос «Тебе слабо?» можешь ответить так: «Мне слабо быть зависимым от сигареты всю оставшуюся жизнь»
- «Спасибо, нет. Это не в моем стиле. Отстань!»
- «Почему ты ПРОДОЛЖАЕШЬ давить на меня, если я уже сказал «НЕТ»?
- «Курение меня не интересует»
- «Я иду кататься на роликах. Мне это интересней. Пойдем со мной?»
- Если собеседник начинает подтрунивать над твоим отказом, поддержи «шутливую» форму разговора. Постарайся сделать так, чтобы смеялись над тем, кто предложил тебе сигарету.
- Если предложения повторяются, предупреди: «Если ты еще раз предложишь мне закурить, я перестану с тобой общаться»
- Если давление будет все настойчивее, помни, что ты всегда можешь просто уйти

ПОМНИ! ГОВОРЯ «НЕТ», ТЫ ПРИОБРЕТАЕШЬ ЗДОРОВЬЕ, НЕЗАВИСИМОСТЬ И УВАЖЕНИЕ!

При поддержке Администрации города Екатеринбурга

екатеринбург.рф

Администрация г.Екатеринбурга
УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

www.profilaktica.ru