## Рекомендации подросткам

1. Не начинать пить алкогольные напитки в детском и подростковом возрасте.
2. Стараться решать проблемы своих эмоциональных состояний другим путем: искать причины проблем и устранять их. Это достаточно сложный процесс и один человек с ним может не справиться. Нужно обратиться за помощью к друзьям, родителям, психологам, которым доверяешь.
3. При состоянии внутреннего напряжения займитесь спортом, физической работой, послушайте музыку, сходите в гости к друзьям. Это поможет расслабиться.
4. Находясь в компании, где все пьют, постарайтесь сказать «нет», объясняя это плохим самочувствием либо срочными делами. Если все же не удалось отказаться, не пейте сразу всю дозу, а лишь пригубите. Затем, не привлекая к себе внимания, постарайтесь уйти.

А ты сможешь сказать «нет»?

Итак, алкоголь — большое зло для человека, но если бы зло, причиняемое этим напитком, касалось только того, кто пьет!.. Увы, алкоголь причиняет не меньшее, а, пожалуй, большее зло семье, детям пьющего, коллективу, где он работает, обществу, в котором живет, государству, народу, к которому он принадлежит. Пьянство — бич человечества. Все выдающиеся люди Земли резко отрицательно высказывались против этой пагубной привычки.
       “Опьянение есть добровольное сумасшествие”. Аристотель.
       “Вино мстит пьянице”. Леонардо да Винчи.
       “Из всех пороков пьянство более других несовместимо с величием духа”. Вальтер Скотт.
       “Люди впускают врага в свои уста, который похищает их мозг”. Вильям Шекспир.
       “Употребление спиртных напитков скотинит и зверит человека”. Ф. М. Достоевский.
       Подобные высказывания можно было бы продолжать без конца.

Что вы можете добавить? Современная молодежь способна противостоять вредным привычкам и соблазнам.

**Умей сказать "нет" алкоголю!**

**Если ты говоришь алкоголю "Да":**

- Он разрушит твое здоровье сейчас или позже.

- Он повлияет на твои занятия сейчас и на выбор профессии.

- Ты не сможешь получить то образование, к которому стремишься.

***Тебе это нужно?***

**Если ты говоришь алкоголю "Нет":**

Тебе может показаться, что ты теряешь друзей, что пропускаешь какой-то "ритуал" взросления, зато ты можешь развить в себе сильное чувство независимости, которое поможет тебе многого добиться в жизни.

***Твой выбор сейчас определяет, как сложится вся твоя жизнь!***

**Что ты скажешь?**

* Если тебе предложат, что-либо из алкогольных напитков поддержишь ли ты компанию?
* Скажешь ли "Нет, спасибо" и попробуешь остановить тех, кто предложил тебе выпить?
* Или ты уже употреблял спиртное?
* Если ты уже знаком с действием алкоголя и не хочешь больше его употреблять, что ты должен сказать, если тебе предложат?
* Подумай, как сказать "нет".
* Ты можешь прорепетировать различные ситуации со своими друзьями, чтобы знать, как себя вести, если на тебя будут "давить".

**Вот некоторые варианты отказа:**

***1. Назови причину.***

Скажи тем, кто тебе предлагает, почему не хочешь пробовать спиртное: "Я знаю, что это опасно для меня". "Я уже пробовал, и это мне не понравилось".

***2. Будь готов к различным видам давления.***

Люди, предлагающие выпить, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будь готов уйти, или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.

***3. Сделай это просто для себя.***

Ты не должен объяснять всем свои причины. Просто скажи "Нет".

***4. Имей какое-нибудь дело.***

Если ты занят, это уже будет причиной отказа от спиртного. Даже если ты скажешь, что всего-навсего собираешься просто пойти поесть, то это уже возможность избежать ситуации, когда ты находишься "под нажимом".

***5. Избегай ситуации.***

Ты ведь можешь знать, кто употребляет спиртное, в каких местах они собираются. Старайся быть подальше от этих мест, от этих людей.

***6. Дружи с теми, кто не употребляет алкоголь.***

Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя пить спиртное и не будут делать этого сами.

***Подумай:***

**Спиртное могут предложить бесплатно.**

**Бесплатный сыр – только в мышеловке!**

**Потом придется отрабатывать.**