

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



Администрация г.Екатеринбурга

УПРАВЛЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



ГОРОДСКОГО ЦЕНТРА  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ

[www.profilaktica.ru](http://www.profilaktica.ru)