Не бойся сказать: «НЕТ!»

**Дорогой читатель! Если тебе от 12 и до 17 лет, то это обращение к тебе.**

Если сейчас ты переживаешь не самый простой период в своей жизни, помни, что он всё равно закончится, а впереди появится много планов, перспектив, новых знакомств и увлечений! Многие вещи в твоем возрасте совершенно не хочется обсуждать со взрослыми, однако, запомни одну важную вещь – ты должен уметь говорить нет и вовремя уходить из ситуации, когда это необходимо. Порой уверенное «нет» может сохранить тебе здоровье и спасти жизнь.

Если ты находишься в компании и не уверен в правильности действий друзей, чувствуешь давление со стороны, не совсем понимаешь, что ты сам хочешь, ты всегда можешь твердо сказать «нет».

В малознакомой компании не оставляй свой напиток без присмотра. К сожалению, бывают сверстники, которые ради шутки могут добавить в напиток наркотик, не осознавая всей серьезности воздействия запрещенных веществ на организм.

Если ты почувствовал себя плохо на вечеринке, позвони родителям или старшим товарищам, которые смогут забрать тебя и отвезти домой или в безопасное место.

Никто не в праве заставить тебя делать то, чего ты делать не хочешь! Если тебе не комфортно, скажи об этом, если необходимо – уходи.

НЕ БОЙСЯ звать на помощь, если кто-то применяет к тебе силу.

В затруднительных ситуациях обратись ко взрослым. Да, они совсем другие, росли тоже по-другому, но глобально опыт у людей у всех один. Мы все проходим одни и те же этапы взросления и становления.

Если тебе кажется, что дома тебя не поймут, ты не хочешь обратиться за помощью к семье, обратись к школьному психологу.

Знай о существовании телефонов доверия. В нашем государстве существует специальная служба, она так и называется «Телефон доверия» **8-800-2000-122** ( это официальный сайт службы <https://telefon-doveria.ru>). Звонок на этот номер бесплатный и анонимный. Там никто не знает откуда ты звонишь, как ты выглядишь, не будут передавать информацию третьим лицам, звонки в службе не записываются и не прослушиваются.

Помни, милый друг, что твое тело и твое здоровье – это самое ценное, что у тебя есть, потому что **ты у себя один**. Если ты не уверен, что хочешь пускать кого-то или что-то в свое тело, лучше вовремя сказать «нет».

