

Секреты НЕпопадания в зависимость от вредных привычек:



- 1. Найти поддержку:** поискать в компании человека, который на вашей стороне и не хочет быть зависимым от вредных привычек.
- 2. «Поставить в неловкое положение»:** сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так настаивают?
- 3. Смените тему:** придумайте что-нибудь, что тоже интересно и не связано с вредными привычками (пойти в спортзал, на танцы или еще что-нибудь придумать).
- 4. Сказать, что как-нибудь в другой раз.**
- 5. «Переубедить»:** если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствия (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, психоактивные вещества).
- 6. Упереться:** отвечать «НЕТ» несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.
- 7. Испугать:** описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут употреблять (например: поймают, случится белая горячка, заболеем гепатитом и т. д.).
- 8. Обходить стороной:** если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить увлечься вредными привычками, просто обходите ее стороной.