

ОБЩЕШКОЛЬНОЕ РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Как родители могут сохранить жизнь своего ребенка от наркомании? Есть такая притча: «Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел тонущих в реке детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать на помощь. Тот стал помогать тем, кто ещё держался на плаву. Увидев третьего путника, они тоже позвали его на помощь. Но тот, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей? - спросили спасатели. А путник ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. А я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в воду, и постараюсь это предотвратить».

Эта притча - подтверждение тому, что к решению проблемы детей, попавших в сложную жизненную ситуацию, существует два подхода: первый - предотвратить, второй - спасти. Задача родителей - «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», т.е. заниматься профилактикой.

Что же могут сделать родители? Прежде всего, обратить внимание на себя, на свое поведение и жизненную позицию. Вспомните, пожалуйста, сколько раз за последние две-три недели вы приходили домой и искренне, без какой-то особой воспитательной задачи, «в трезвом уме и здравой памяти» говорили своему ребенку о том, как прекрасна жизнь, какое наслаждение быть живым и здоровым, любить, смеяться, плакать...

Среди всеобщего нытья о плохих людях, растущих ценах, не лучших жилищных условиях, плохой погоде, об ухудшении экологической обстановки, помогаем ли мы своим собственным детям верить в то, что жизнь, несмотря на все проблемы и трудности – великий и бесценный дар?

Ведь если мы сами не считаем, что жизнь прекрасна и удивительна, и не доказываем это детям на своем примере, что же мы можем противопоставить пропаганде, утверждающей: кроме табака, алкоголя, наркотиков, разврата и насилия, в этой жизни радоваться совершенно нечему, да и жить-то без этого практически не имеет смысла. Мы, родители, не имеем права забывать, что для ребенка – самый действенный образец жизнелюбия или смертной скуки – это его родители.

Употребление наркотических веществ ребенком нередко начинается в условиях, которые создаем мы сами. Разумеется, несознательно, но разве от этого легче? Если в итоге получается, что за наши ошибки в воспитании расплачиваются наши собственные дети. К сожалению, в наше время родительская любовь зачастую подменяется материальным обеспечением ребенка. Купили сыну «крутой» гаджет – значит, уделили внимание. Но уверены ли вы, что в душе вашего ребенка сейчас – покой? А вдруг вместо айфона ему ужасно хочется, чтобы отец погонял с ним в футбол. Важнейшие принципы семейного воспитания – это безопасность, единство и любовь, готовность пожертвовать своим временем и энергией, ради ближнего.

Важно создать в семье такие условия для ребенка, при которых он не захочет употреблять одурманивающие вещества, чтобы обрести душевный

комфорт. Станьте другом для своего ребенка - научите его справляться с множеством подростковых проблем: конфликты, низкая самооценка, неумение противостоять влиянию группы, самостоятельное принятие выбора и т.п.

Если ребенок комфортно чувствует себя в семье, то он, скорее всего, не станет пробовать наркотики. Но если ребенок испытывает чувство одиночества, если в трудную минуту ему не у кого найти поддержку и защиту, то наркотик может стать для него тем, чего ему не хватает в жизни.

Трудно выработать общие правила, которые работают всегда и с каждым. Мы попытаемся предложить Вам некоторые принципы, которые, возможно, помогут сделать Ваше общение с ребенком более эффективным, или помогут взглянуть на обыденные вещи с другой точки зрения.

На минуту задумайтесь над тем, как вы разговариваете с сыном или дочерью. Часто ли критикуете, что-то напоминаете, угрожаете, читаете лекции или мораль, допрашиваете, высмеиваете, придираетесь и ворчите? Эти распространенные методы общения с детьми даже при самых благих намерениях родителей приводят к потере хороших отношений, затрудняют и обедняют общение. Представьте себе, что вы читаете нравоучительные лекции друзьям или, насмехаясь, критикуете их. Вряд ли они надолго останутся вашими друзьями.

Эффективное общение предполагает наличие взаимного уважения, когда дети и взрослые откровенно и без страха критики или осуждения могут выражать свои убеждения и чувства, зная, что они будут приняты. Принять - значит показать, что вам понятны чувства ребенка, даже если вы и не разделяете их убеждения.

Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьете сразу трех зайцев: - ребенок убедится, что вы его слышите; - ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства; - ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. Поощряйте, хвалите ребенка за старание и усилия так же, как и за достижения. Замечайте даже самые маленькие успехи. Давайте понять, что старание и настойчивость часто важнее результата. Помогайте детям ставить реалистические цели. Если они сами или их родители ожидают слишком многого, неудача может стать разрушительной для их личности. Ваш ребенок должен знать, что его личные, пусть объективно небольшие по сравнению с другими, достижения вызовут у вас такую же гордость и такое же восхищение, как наивысшие достижения и победы других.

Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребенка. Давайте ребенку почувствовать настоящую ответственность. Выполнение своих обязанностей они воспринимают как достижение. Исследования психологов показали, что дети в своей жизни ведут себя более ответственно, когда взрослые накладывают разумные ограничения на их свободу. Помогите ребенку самостоятельно мыслить. Говорите языком, который поможет развить

независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для определенных родителей невозможным. Найдите время и силы для совместной деятельности. Опросы детей показывают, что они любят, когда родители проводят с ними время, даже если это связано с выполнением работы по дому.

Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения сложной жизненной ситуации с ним вместе. Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку. Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера ребенка, избегайте акцентировать внимание на его слабых сторонах. При обнаружении другими своих слабостей дети чувствуют боль, а напоминание о недостатках может сильно затормозить общение со взрослыми. Исследования показали, что люди, злоупотребляющие одурманивающими препаратами, обычно имеют низкую самооценку. У ребенка, имеющего положительную, высокую самооценку, скорее всего, хватит самоуважения, чтобы отказаться от употребления алкоголя и наркотиков. Он будет сопротивляться давлению окружающих более активно, чем тот, который считает себя «хуже других».

Навыки противостояния давлению сверстников - это такие поступки или действия, которые родители могут воспитать в своем ребенке в целях отказа от употребления табака, алкоголя и наркотиков.

Для воспитания противостояния давлению используйте **пять правил**:

1. Научите ребенка ценить индивидуальность в людях и в себе самом. В подходящий момент попросите ребенка сказать, что делает человека особенным, ни на кого не похожим, уникальным. Спросите, что ребенку нравится в своей собственной индивидуальности, добавьте к описанию больше его хороших черт, которых он сам не назовет.

2. Обсудите вместе ребенком понятие дружбы. Попросите его составить описание настоящего друга: «друг - это ...» и «друг - это не ...». Пока он работает, составьте свое описание. Поговорите, сравнивая, сколько одинаковых характеристик в ваших описаниях и выясните, кто же такой настоящий друг.

3. Помогите ребенку научиться говорить людям «нет». Детям нужна поддержка родителей, чтобы сказать «нет» давлению посторонних взрослых или сверстников. Объясните ребенку, что в некоторых ситуациях абсолютно необходимо настаивать на уважении к себе. Эти ситуации, прежде всего, - предложение табака, алкоголя, наркотиков.

4. Бывают ситуации, провоцирующие давление со стороны сверстников. Вы можете помочь своему ребенку избежать попадания в такие ситуации, введя специальные правила. Например, ваш ребенок не будет бывать дома у своих друзей, если у Вас есть определенные подозрения или Вы не можете связаться с родителями его друга и обсудить интересующие Вас вопросы. Важно, чтобы дети, окружающие вашего ребенка, придерживались здоровых стандартов поведения и поддерживали положительные ценности друг друга.

5. Семейные правила помогают ребенку сравнительно легко сказать «нет» в ситуации давления со стороны сверстников. В каждой семье система ценностей

своя. Не существует единых стандартов воспитания, предупреждающих употребление табака и алкоголя. Скорее всего, ваш ребенок будет наблюдать, как семейные ценности влияют на ваше поведение, и перенимать ваши установки и убеждения. Особенно тяжелая ноша ложится на семьи, в которых один из родителей страдает алкоголизмом. Поступки больного алкоголизмом отца и реакция на его болезнь здоровой матери и наоборот формируют опасные для детей в будущем модели поведения.

Несколько правил, которых следует придерживаться в целях облегчения положения ребенка в такой семье: - не пытайтесь скрыть от детей проблему. Дети смогут справиться с ситуацией лучше, если будут твердо знать, что один из родителей болен. Убедитесь в том, что ваши дети понимают, алкоголизм - это заболевание, как рак или диабет. В этом случае они могут возненавидеть болезнь, но продолжать любить больного отца или мать; - узнайте больше информации об алкоголизме сами и передайте ее детям. Понимание, хотя бы частично, избавляет от страха перед заболеванием; - дети часто чувствуют, что являются причиной болезни в целом или очередного запоя в частности. Помогите им понять, что это не так - постарайтесь внести некоторую стабильность и порядок, ритуалы и традиции в жизнь вашей семьи. Здоровому развитию детей способствует постоянство и предсказуемость окружающей среды.

Задача родителей состоит в том, чтобы научить ребенка ориентироваться в любой ситуации и принимать правильные решения. Для этого мы должны сделать все, чтобы он обладал правдивой информацией

Помните, если отношение к наркотикам у ребенка не сформируете вы, то это обязательно сделает кто-то другой (интернет, сверстники, улица). И нет гарантии, что это отношение не окажется губительным.

Если у вас есть серьезные подозрения о том, что ваш ребенок употребляет наркотические вещества, как можно скорее обратитесь за помощью к специалисту. Квалифицированные врачи областного наркодиспансера готовы проконсультировать Вас по всем интересующим вопросам по адресу: г.Ростов-на-Дону, ул. Баумана,38 (вход в здание с пер. Семашко). Записаться на прием можно: тел. 8 903 402 70 24 – зам.главного врача по детско-подростковой наркологии, врач психотерапевт Соловьева Елена Викторовна.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ: ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Часто родители задают вопрос: как узнать употребляет ли ребенок наркотик? Ответить на него не так просто, как кажется, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет одурманивающие вещества периодически. Есть признаки, по которым можно заподозрить неладное:

- Подросток поздно ложится спать, поздно встает утром с постели;
- Проводит больше времени вне дома;
- Проявляет чрезмерную говорливость, повышенную активность;
- Проявляет вялость, заторможенность, апатию;
- Говорит несвязно, заговаривается;
- Движения неуклюжие, порывистые;
- Стал более скрытен;
- Часто агрессивен;
- Потерял интерес к учебе, прежним занятиям и друзьям;
- Увеличил денежные расходы или стал вытаскивать деньги или ценные вещи из дома;
- Проявляет частые перепады в настроении. Несоответствие настроения ситуации: равнодушие в споре или агрессия по пустякам;
- Совершает правонарушения;
- Начал говорить шепотом или на непонятном Вам сленге со своими знакомыми по телефону или часто уединяются с ними в безлюдных местах;
- Завел новых подозрительных друзей или старые друзья стали немного странными;
- Наблюдаются изменения размеров зрачков: их увеличение или сужение независимо от освещения;
- Появление в доме пузырьков, бутылочек, бумажных трубок, закопченных

Все эти признаки (симптомы) являются достаточно тревожными. Если вы заметили у своего ребенка некоторые из них, попробуйте поговорить с ним. Возможно приобретение экспресс-теста на наркотики в аптеке. Есть монотесты для определения одного вида наркотиков, а также мультитесты, которые дают возможность определить сразу несколько видов наркотических веществ. Для того

чтобы провести тест, необходимо собрать свежие образцы мочи в чистый сосуд и охладить до комнатной температуры. Затем в мочу опускают тест полоску на несколько секунд, после чего тест полоску необходимо разместить в горизонтальном положении на несколько минут. Обычно результата приходится ждать около 5 минут. На каждой тест полоске есть зона контроля и зона результата. При появлении окраса зоны результата тест считается положительным. С каждым диагностическим тестом идет инструкция по его использованию и интерпретации результатов. Перед проведением исследования с ней обязательно нужно ознакомиться. Экспресс тесты не являются столь точными, как лабораторные исследования. Ложные результаты могут появляться при нарушении условий хранения тестов, по истечению срока давности полосок, а также при нарушении правил проведения исследования. Ложноположительные результаты возможны при приеме различных медикаментов. При положительном результате пробы, а также в тех случаях, если ребенок честно признал свою зависимость, **необходимо сразу обратиться к наркологу**. Чем раньше вы обратитесь за помощью, тем больше шансов сохранить жизнь вашего ребенка.

Что делать, если вы обнаружили, что ребенок употребляет наркотики?

Устраивать скандал нет смысла. Уговоры, крики и шантаж не помогут. Поговорите с ребенком, когда он будет в трезвом состоянии. Расскажите ему о своих чувствах и обозначьте свою позицию: «Я люблю и принимаю тебя, но я никогда не приму твое употребление наркотиков!».

Не нужно заниматься самолечением! Обратитесь за помощью к профессионалам. Чем раньше вы это сделаете, тем больше шансов помочь вашему ребенку.

Куда обратиться за помощью?

Наркологическая помощь

Государственное бюджетное учреждение Ростовской области «Наркологический диспансер» (ГБУ РО «Наркологический диспансер»)

344002, г. Ростов-на-Дону, ул. Баумана, 38 (вход с угла пер. Семашко).

Анонимный кабинет психиатра для детей и взрослых

Запись на прием:

1. По телефонам: 8(863) 240-42-57 и 8 903 402 70 24.

2. По E-mail: narkorostov@mail.ru

Территории обслуживания ГБУ РО «Наркологический диспансер»

1. ГБУ РО «Наркологический диспансер» г. Ростов-на-Дону, ул. Баумана, 38.
8-(863)240-42-57, www.rostovnarkolog.ru/

г. Ростов-на-Дону

г. Аксай

г. Батайск

г. Сальск

Песчанокопский район

Зерноградский район

Родионово- Несветайский район

Мясниковский район

Егорлыкский район

Сальский район

Целинский район

Багаевский район

2. Азовский филиал ГБУ РО «Наркологический диспансер»

346782, Россия, Ростовская область, г. Азов, ул. Пирогова, 9, тел 8(86342)44-755

г. Азов,

Азовский район,

Кагальницкий район.

3. Гуковский филиал ГБУ РО «Наркологический диспансер»

347872, Ростовская обл., г.Гуково, ул. Кутузова, №55/ул. Лазо, №33.

тел. 8(86361) 5 93 04

г. Гуково

г. Миллерово

г. Каменск-Шахтинский

г. Донецк

г. Зверево

Боковский район
Миллеровский район
Каменский район
Кашарский район
Тарасовский район
Тацинский район

4. Волгодонской филиал ГБУ РО «Наркологический диспансер»
347381, Россия, Ростовская обл., г. Волгодонск, ул. Степная, дом №181,
тел. 8(86392) 7 63 88

г. Волгодонск
г. Пролетарск
г. Морозовск
г. Цимлянск
Волгодонской район
Дубовский район
Зимовниковский район
Пролетарский район
Орловский район
Заветинский район
Морозовский район
Милютинский район
Обливский район
Цимлянский район
Ремонтненский район

5. Таганрогский филиал ГБУ РО «Наркологический диспансер»

347939, Россия, Ростовская область, г. Таганрог, ул. Сергея Шило, 239, корпус 1,
тел. 8(86343)38-024

г. Таганрог
Неклиновский район
Куйбышевский район
Матвеево-Курганский район

6. Шахтинский филиал ГБУ РО «Наркологический диспансер»

346500, Россия, Ростовская область, г. Шахты, пер. Комиссаровский, дом №95,
8(86362)2 25 54

г. Шахты
г. Белая Калитва
г. Новочеркасск
г. Константиновск
г. Красный Сулин
г. Семикаракорск
г. Новошахтинск
Белокалитвинский район
Верхнедонской район
Веселовский район
Константиновский район

Красносулинский район
Мартыновский район
Октябрьский район
Семикаракорский район
Усть-Донецкий район
Чертковский район
Шолоховский район

Психологическая помощь

Государственное бюджетное учреждение Ростовской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (ГБУ РО ЦППМ и СП)

Адрес: 344000, г. Ростов-на-Дону, ул. Малюгиной, 214.

Телефон: 8 (863) 264-17-92

Факс: 8 (863) 264-17-92

Е-mail организации: ocpprik@rostobr.ru

Сайт: <http://ocpprik.ru>

ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ

Общие признаки начала употребления психоактивных и наркотических веществ подростками.

- Снижение интереса к учебе, к обычным увлечениям.
- Появляется отчужденность, эмоционально холодное отношение к окружающим, могут усилиться такие черты, как скрытность и лживость.
- Нередко возможны эпизоды агрессивности, раздражительности, которые сменяются периодами неестественного благодушия.
- Компания, с которой общается подросток, зачастую состоит из лиц более старшего возраста.
- Эпизодическое наличие крупных или непонятного происхождения больших сумм денег, не соответствующих достатку семьи. Появляется стремление занять деньги или отобрать их у более слабых.
- Тенденция общаться по преимуществу с подростками, которые заведомо употребляют наркотики и/или другие психоактивные вещества.
- Повышенный интерес к детям из обеспеченных семей, назойливое стремление с ними подружиться.
- Наличие атрибутов наркотизации: шприцов, игл, небольших пузырьков, блистеров от таблеток, небольших кулечков из целлофана или фольги, тюбиков клея, пластиковых упаковок от резко пахнущих веществ, наличие специфического химического запаха от одежды и изо рта.
- Изменение аппетита – от полного отсутствия до резкого усиления, обжорства, периодически тошнота, рвота.
- Наличие следов от инъекций в области локтевых сгибов, предплечий, кистей рук, раздражение на коже, слизистых оболочках.
- Беспричинное сужение или расширение зрачков.

Решающим признаком употребления подростком психоактивных и наркотических средств является выявление состояния наркотического одурманивания, установленного врачом, в частности, психиатром-наркологом.

Тактичность и осторожность в работе с несовершеннолетним, имеющим наркологические проблемы, являются обязательным правилом, так как необоснованные подозрения в употреблении наркотических веществ могут оказаться психотравмирующим фактором, привести, в свою очередь, к их реальному употреблению.

Если возникли подозрения на то, что подросток употребляет наркотические вещества (психотропные, одурманивающие), то наиболее оправданы следующие действия:

1. Корректно сообщить о своих подозрениях родителям или опекунам подростка.
2. При подозрении на групповое употребление наркотических веществ необходимо провести беседы с родителями всех членов группы. В ряде случаев

это целесообразно осуществить в виде собраний с приглашением врача психиатра-нарколога, работника правоохранительных органов.

3. Организовать индивидуальные встречи подростков и их родителей с врачом психиатром-наркологом наркологического кабинета.

4. Предоставить подросткам и их родителям информацию о возможности обследования, оказания психологической и социальной помощи, указать адреса и телефоны.

Если возникли подозрения на то, что подросток находится в состоянии опьянения в связи с употреблением наркотических веществ (психотропных, одурманивающих):

1. Срочно вызвать медицинского работника образовательной организации. Медработник должен оценить общее состояние несовершеннолетнего и зафиксировать данные осмотра в медицинской карте.

2. Если общее состояние обучающегося оценивается как состояние острого наркотического опьянения – вызвать бригаду скорой помощи.

3. Проинформировать о случившемся администрацию образовательной организации.

4. Известить родителей подростка или лиц, их заменяющих, о случившемся.

5. Нецелесообразно проведение немедленного разбирательства о причинах и обстоятельствах употребления токсических веществ.

6. Пригласить инспектора подразделения по делам несовершеннолетних для составления протокола об административном правонарушении.

**АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО, НАХОДЯЩЕГОСЯ В СОСТОЯНИИ
ОСТРОГО ОТРАВЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИМИ ВЕЩЕСТВАМИ
(ПСИХОТРОПНЫМИ, ОДУРМАНИВАЮЩИМИ):**

Признаками острого отравления являются: потеря сознания, резкая бледность, неглубокое и редкое дыхание, плохо прощупывающийся пульс, отсутствие реакции на раздражители, рвота.

При остром отравлении важно вовремя оказать первую помощь и вызвать скорую медицинскую помощь.

Этапы оказания первой помощи при отравлении наркотическими веществами (психотропными, одурманивающими):

1. Вызвать скорую медицинскую помощь.
2. Уложить пострадавшего с приподнятой верхней половиной туловища и повернутой на бок головой.
3. Очистить дыхательные пути от слизи и рвотных масс.
4. Тщательно осмотреть состояния кожных покровов.
5. Следить за характером дыхания до прибытия врача.
6. При частоте дыхательных движений меньше 8-10 раз в 1 минуту – искусственное дыхание «изо рта в рот».

СОВЕТЫ ПОДРОСТКАМ

Как отказаться от предложения попробовать наркотики?

Лучше отказаться от наркотиков один раз, чем пытаться это делать всю свою короткую жизнь.

Как это можно сделать? Тактика отказа:

1. Вежливо отказаться: «Хочешь попробовать?» — «Нет, спасибо».
2. Объяснить причину отказа: «Почему не хочешь?» — «Не могу, сдаю анализы».
3. Сменить тему: «Давай покайфуем?» — «А ты слышал, что?...»
4. Надавить со своей стороны: «Если бы ты был крутым, то бы попробовал» — «А если бы ты был крутым, то перестал бы ребячиться».
5. Не проявлять интереса. Тебе предлагают наркотик — не обращай внимания, пройди мимо.
6. Избегать ситуации и места, где на тебя могут оказать давление.
7. Сила в числе. Если приходится ходить в такие места — иди вместе с теми, кто тоже не употребляет наркотики.

Еще варианты отказа? Пожалуйста:

- Нет, мне есть чем заняться!
 - Нет, спасибо, я катаюсь на велосипеде, занимаюсь спортом (или делаю что-либо еще) и мне не до этого!
 - Нет, спасибо, я не хочу неприятностей с родителями (учителями в школе и т.д.).
 - Нет, спасибо, мне не нравится запах (вкус).
 - Нет, спасибо, я не хочу.
 - Нет, спасибо, это не для меня.
 - Нет, спасибо, я это не употребляю.
 - Нет, спасибо, мне еще заниматься.
 - Нет спасибо, у меня много дел.
 - Нет, спасибо, я сейчас на диете.
 - Нет, спасибо, у меня на них аллергия.
 - Нет, спасибо, мне надо на тренировку (в школу, домой, к друзьям).
 - Спасибо, нет.
 - Спасибо, нет! Это не в моем стиле. Это не в моем вкусе. Это не для меня.
 - Нет, не хочу неприятностей.
 - Я и без этого себя прекрасно чувствую!
- (и другие варианты, которые вы можете придумать сами).

И еще! Когда говоришь «Нет»: смотри в глаза, улыбайся и не чувствуй себя виноватым – это ложное чувство вины! Отказываясь от наркотиков, ты делаешь выбор в пользу своей жизни, своего настоящего и будущего, своего успеха и любимого дела, своей свободы, своей самостоятельности, ответственности и настоящему счастью!