



## ЕСІРТКІНІ ТҰТЫНУ СЕБЕБІ:

- Әуестік
- Бейтаныс күшті сезімге бөленуді қалау
- Зерігу, бос уақытты қызықты өткізе алмау
- Жандүниенің күйзелісі: бақытсыздықты сезіну, өміріне қанағаттанбау, күйзеліс, қорқыныш, қиыншылықтарын ұмытуға тырысу, қарсылықты сезіну
- Өзіне сенімді болмау, өзін ересек, тәуелсіз екенін көрсетуге тырысу
- Ортада бір-біріне еліктеу

## ЕСІРТКІ ҰСЫНСА НЕ ІСТЕУ ҚАЖЕТ?

Спортта, оқуда немесе болашаққа жоспарларыңды іске асыруға кедергі келтіретінін алға тарта отырып, әрине БАС ТАРТУ қажет!

## БАС ТАРТУ ӘДІСІ:

- ✓ Сыпайы түрде бас тарту: «Тұтынғың келе ме?» - «Жоқ, рахмет».
- ✓ Бас тартудың себебін түсіндіру: «Неге?»
  - «Жоқ, рахмет, маған денсаулық керек».
  - «Жоқ, рахмет, мен темекі шекпеймін (ішпеймін, есірткі тұтынбаймын)».
  - «Жоқ, рахмет, бұл мен үшін емес».
- ✓ Есірткі тұтынатын және таратылатын орындардан аулақ болу.
- ✓ Қызығушылық танытпау. Есірткіні ұсынып жатса – көңіл аудармай өтіп кету.
- ✓ Әңгімені басқа жаққа бұру: «Кел рахаттанайық?»
  - «Сен естідің бе, бұл не екенін?...мысалы, футбол тарихында ең ұзақ ойын 36 сағатқа созылған»
- ✓ Есірткіні тұтынбайтын және оны тұтынбауды түбегейлі шешкен адамдармен араласу.

Есірткіден тек  
алғашқы сәтте ғана  
бас тартуға болады!

Әрқашан таңдау бар! Өзіңді ойла!

**САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҰСТАН!**