

Умей сказать «Нет!»

(памятка для подростка)

Наркомания – тяжелое хроническое заболевание, которое приводит к множеству негативных явлений. Если тебе предложат наркотики, сможешь ли ты отказаться? Помни, что лучше предотвратить болезнь, чем потом ее лечить!

Просто скажи "НЕТ!"

- Правильно мотивируй причину отказа: *«Мне это не нужно», «Я не хочу вредить здоровью», «Это опасно для меня».*
- Всегда будь готов к давлению, умеешь противостоять и отказаться. Распространители наркотиков очень изощренны, их задача – получить прибыль, вовлекая все больше людей.
- Умей развлечь себя другим способом. Например, спорт – лучше, чем наркотики.
- Умей выбирать друзей: настоящие друзья не предложат наркотики.
- Можно просто сказать **«НЕТ»** и уйти.
- Не бойся показаться самостоятельным в выборе решения.



Моя жизнь – мои правила.
Мой выбор – жизнь без наркотиков.



Правительство
Тульской области



Прокуратура
Тульской области



Управление МВД России
по Тульской области



Управление ФСКН России
по Тульской области

Антинаркотический месячник
«Вместе против наркотиков»
с 16 февраля по 16 марта 2015 года

Умей сказать «Нет!»

(памятка для подростка)



8-800-450-71-00 – «единая горячая линия» антинаркотического месячника

8-(4872) 36-63-49 – «телефон доверия» ГУЗ «Тульский областной

наркологический диспансер № 1» (круглосуточно)

8-800-2000-122 – детский телефон доверия для подростков и их родителей