



Правительство
Тульской области



Прокуратура
Тульской области



Управление МВД России
по Тульской области



Управление ФСКН России
по Тульской области

**Антинаркотический месячник
«Вместе против наркотиков»
с 4 апреля по 4 мая 2016 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

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, умей 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.