



Министерство просвещения и воспитания
Ульяновской области



МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ!

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 её 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 всё 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.

"Телефон доверия" и организации, в которых Вам окажут помощь или дадут консультацию в случае проблем с наркотиками:

- 71-77-17 - ГУЗ "Ульяновская областная клиническая наркологическая больница" (г. Ульяновск, ул. Полбина, 34)
- 45-15-23 - Детско-подростковое отделение ГУЗ "Ульяновская областная клиническая наркологическая больница"
- 102 - УМВД России по Ульяновской области (г. Ульяновск, ул. К.Маркса, 31/10)
- 00-25 - Служба экстренной психологической помощи г. Ульяновск (г. Ульяновск, ул. Ленина, 104)
- 800-2000-122 - Всероссийский номер детского телефона доверия