

Наркоманы не доживают до среднего и пожилого возраста. Смертность среди них очень высокая. Ее причины: передозировка препаратов, несчастные случаи и травмы в период действия наркотиков, психозы, частые самоубийства...

**Скажи наркотикам -
НЕТ!**

Покурить, выпить, уколиться – это так просто! А чтобы получить удовольствие без них, нужно приложить определенные усилия. Ты живешь в мире, интересном и многообразном. Чтобы твои сегодняшние мечты, желания и цели завтра не оказались несбыточными, **НЕ БЕЗДЕЙСТВУЙ!** Заполни свое свободное время интересными и полезными делами: займись спортом, музыкой, искусством, общественной деятельностью.

НАУЧИСЬ РАДОВАТЬСЯ КАЖДОЙ МИНУТЕ, СТАРАЙСЯ ВСЕГДА ПРЕБЫВАТЬ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ.

НЕ АКЦЕНТИРУЙ ВНИМАНИЕ НА НЕПРИЯТНОСТЯХ, А СОХРАНЯЙ В ПАМЯТИ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ.

НЕ ПОЗВОЛЯЙ СВОЕМУ СОЗНАНИЮ УВЛЕКАТЬСЯ САМОБИЧЕВАНИЕМ И ПРОКРУЧИВАТЬ В ПАМЯТИ ОБИДЫ, НАКОПЛЕННЫЕ ЗА ДЕНЬ.

ПОДАВЛЯЙ В СЕБЕ ИСКУШЕНИЕ НА ВОПРОС ЗНАКОМЫХ "КАК ДЕЛА?" ОТВЕЧАТЬ "ПЛОХО".

ОКРУЖАЙ СЕБЯ ПОЛЕЗНЫМИ И НУЖНЫМИ ВЕЩАМИ, КОТОРЫМИ ТЫ МОЖЕШЬ ЕЖЕДНЕВНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ.

НАУЧИСЬ ВЕСЕЛИТЬСЯ И КОМФОРТНО СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ НА ЛЮБЫХ ВЕЧЕРИНКАХ ИЛИ "ТУСОВКАХ" БЕЗ АЛКОГОЛЯ, СИГАРЕТ, А ТЕМ БОЛЕЕ, НАРКОТИКОВ.

**Соблюдая
эти несложные правила,
ты сможешь улучшить
качество жизни и сделать
ее яркой, интересной
и радостной.**

**Отдай
предпочтение
ЖИЗНИ**



**без
наркотиков**



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

8-800-2000-122

ДОСТУПНО • АНОНИМНО • БЕСПЛАТНО

Вы сможете поговорить:

- об отношениях с родителями и учителями;
- о дружбе и первой любви;
- о своей жизни и проблемах;
- о жестоком обращении.

НЕРАЗРЕШИМЫХ ПРОБЛЕМ НЕ БЫВАЕТ