

# 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.