

БЕРЕГИ СЕБЯ ДЛЯ ЖИЗНИ!

**Единый «телефон доверия» УМВД России
по Вологодской области: (8172) 79-45-83**

Комитет гражданской защиты и социальной безопасности Вологодской области
Управление по контролю за оборотом наркотиков Управления Министерства
внутренних дел Российской Федерации по Вологодской области

КАК СКАЗАТЬ НЕТ

Если тебя уговаривают попробовать наркотики:

1. Не придумывай уважительные причины и оправдания. Говори, НЕТ.
2. Откажись продолжать разговор на эту тему. Просто скажи, НЕТ.

Отвечай НЕТ, несмотря ни на что. Отстаивай свое право на собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твоём твердом характере и уверенности в себе.

Если тебя уговаривают попробовать наркотики:

- ✓ Не позволяй манипулировать собой!
- ✓ Отвечай: НЕТ! Несмотря ни на что!
- ✓ Откажись продолжать разговор на эту тему!
- ✓ Отстаивай своё право на собственное мнение. Это будет свидетельствовать о твоём твёрдом характере и уверенности в СЕБЕ!

Психологическая поддержка для детей и взрослых

8-800-2000-122

В экстренных случаях звони – 103, 112