

**Учись говорить «нет» и искать
помощь.**

Если тебе предлагают наркотики, уверенно отказывайся — твоё здоровье и будущее важнее чужого мнения. Не бойся обращаться за поддержкой: поговори с близкими, школьным психологом или позвони на горячую линию доверия. Помни: признать проблему и попросить помощи — это проявление силы, а не слабости.



Развивай здоровые привычки и увлечения. Окружай себя людьми, которые поддерживают здоровый образ жизни.



Употребление наркотиков ведёт к тяжёлым последствиям: разрушению здоровья (поражение мозга, печени, сердца, нервной системы), психологической зависимости, деградации личности, потере работы, учёбы и социальных связей.



**Памятка:
«Скажи наркотикам-нет!»**