КУДА ОБРАТИТЬСЯ

Тебя услышат. Анонимно. Бесплатно.

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8 800 2000 122

Круглосуточно. Звонок бесплатный с любого телефона России.

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

112

Срочная медицинская и психологическая помощь.

Цени свою жизнь : информационный буклет : 12+ / Муниципальное казённое учреждение г. Лермонтова "ЦБС", отдел комплектования и обработки документов, библиотекарь-каталогизатор Н. В. Колесниченко. — Лермонтов, 2026.

“

Жизнь — это то,
что случается с тобой,
пока ты строишь планы.

Не давай никому
забрать у тебя
ни одного дня!

26 ИЮНЯ

12+

Муниципальные казённое учреждение города Лермонтова "Централизованная библиотечная система"

Цени свою жизнь

Она у тебя одна.

Международный день борьбы
со злоупотреблением наркотическими
средствами и их незаконным оборотом

Лермонтов
2026

ПОЧЕМУ ИМЕННО СЕГОДНЯ

26 июня — день, когда мир говорит вслух.

С 1987 года Генеральная Ассамблея ООН провозгласила этот день, чтобы напомнить: проблема злоупотребления психоактивными веществами касается каждого — семей, школ, городов и стран.

1 из 17

подростков пробует запрещённые вещества до окончания школы

–10 лет

средняя потеря продолжительности жизни у зависимого человека

ЧТО ВАЖНО ПОНЯТЬ

- Зависимость — это болезнь, а не «слабость характера». Её легче не начинать, чем лечить.
- «Один раз попробовать» не существует: у каждого пятого первая проба становится последней.
- Решение — всегда за тобой. И это решение можно принимать каждый день.

ЧТО ДЕЛАЕТ ЖИЗНЬ ЯРКОЙ

Жизнь — это не «вещества». Это люди, движение, мечты.

Спорт

Эндорфины естественно и без побочных эффектов.

Знания

Книги, курсы, языки — твой капитал на жизнь.

Близкие

Семья и друзья, которые помнят тебя настоящим.

Мечта

Профессия, путешествия, своё дело — всё впереди.

ЧЕТЫРЕ ПРОСТЫХ ПРАВИЛА «ДА»

- Высыпайся — 8 часов сна меняют всё.
- Дружи с теми, рядом с кем ты лучше.
- Найди дело, в которое уходишь с головой.
- Говори о чувствах — это сила, не слабость.

ЕСЛИ ПРЕДЛАГАЮТ

Как сказать «нет» — и остаться собой.

1. **Назови вслух.**
   «Нет, я не хочу». Чёткое короткое «нет» работает лучше длинных оправданий.
2. **Объясни — или нет.**
   «У меня тренировка», «мне это не интересно». Ты никому ничего не должен.
3. **Смени тему или уйди.**
   Настоящие друзья отпустят без обид. Если давят — это не друзья.
4. **Расскажи взрослому.**
   Родителям, тренеру, психологу. Это не «стукачество» — это забота о себе.

СОМНЕВАЕШЬСЯ — ПОЗВОНИ

8 800 2000 122

Детский телефон доверия. Анонимно. Круглосуточно.