



СОВЕТЫ ВЗРОСЛЫМ И ДЕТЯМ:

- Занимайтесь любимым делом, проводите свободное время с пользой в кругу семьи;
- Дорожите семейными ценностями;
- Ведите здоровый образ жизни: занимайтесь спортом, не употребляйте

алкоголь, другие опасные для здоровья вещества;

- Живите в гармонии с собой и окружающими;
- Развивайте свои интересы и таланты;
- Пусть ваши семейные отношения будут доверительными и уважительными;
- Избегайте ситуаций, опасных для вашего здоровья и жизни;
- Научитесь говорить «нет!» на предложения попробовать алкоголь или другое психоактивное вещество;
- Если вы не в силах самостоятельно справиться с появившейся проблемой, не бойтесь обратиться за помощью к близким людям и при необходимости к специалистам.



СДЕЛАЙТЕ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ ЗДОРОВЬЯ!



Департамент по спорту и молодежной политике
Тюменской области

ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации»,
тел.: (3452) 77-05-52, 77-04-13

Служба семейного консультирования по вопросам наркозависимости:

г. Тюмень: (3452) 673-673, 45-18-90,

г. Тобольск: (3456) 24-50-50

www.narco-stop72.ru

ГБУЗ ТО «Областной наркологический диспансер»,
тел.: (3452) 46-15-47, 46-86-17, 21-61-52