

ORICINE ARE DREPTUL SĂ SPUNĂ „NU” DROGURILOR

SUGESTII

- Exprimă-te simplu. Spune pur și simplu „NU”, fără alte explicații. Dacă „Nu, mulțumesc!” nu este de ajuns, atunci fii ferm: „nici gând!”;
- Arată că știi pericolele pe care le are consumul de droguri: „Știu că nu este bine pentru mine să mă droghez, așa că nu mă interesează!”;
- Găsește altceva de făcut. În acest fel îți poți amâna decizia. Spune „Nu, mulțumesc. Acum mă duc la un film. Vii și tu?”;
- Ieși din situațiile amenințatoare. Fii pregătit pentru diferite forme de presiune socială. Totul poate începe prietenos - răspunde în același fel sau spune NU. Când presiunea devine amenințatoare, pleacă!
- Evită situația. Dacă știi că în anumite locuri (discoteci, petreceri) se consumă droguri, nu merge acolo!
- Refuzându-i este posibil să-i fi făcut să reconsidere poziția lor față de droguri. Presiunea celorlalți poate fi și pozitivă;
- Fii un „disc stricat”. În mod calm, dar ferm, afirmă că nu folosești drogurile și apoi repet-o fără să te ascunzi sau să te simți iritat;

- Folosește tehnica rezistenței pasive. Acceptă fără a fi defensiv orice critică despre faptul că nu te droghezi, păstrează-ți calmul și refuză drogurile;
- Întrerupe orice discuție despre droguri. Spune prietenului tău că ai dreptul să refuzi drogurile și că nu mai vrei să discuți acest subiect.



Ministerul Sănătății
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ OLT
Biroul de Programe,
Promovarea Sănătății și Educație
pentru Sănătate Slatina
Tel.: 0249 43 23 21 / int. 224
Fax: 0249 41 59 33

Dă valoare vieții tale...

Ministerul Sănătății
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ OLT
Biroul de Programe,
Promovarea Sănătății și Educație
pentru Sănătate Slatina
Tel.: 0249 43 23 21 / int. 224
Fax: 0249 41 59 33

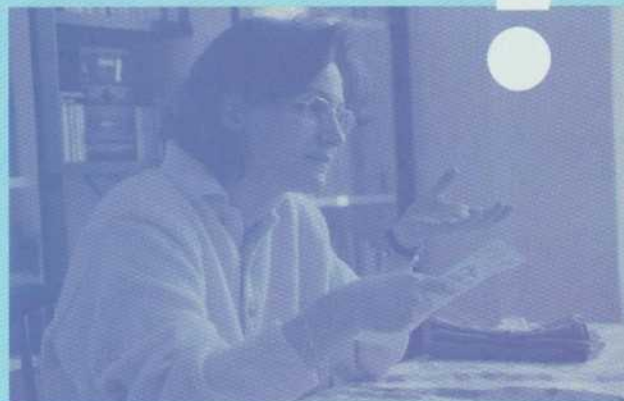


...ia decizii sănătoase!

**„Consumul de droguri
nu este decât o sinu-
cidere în mai multe
etape; un fel de
sinucidere în serial.”**

(A. Carter)

DE CE CONSUMĂ TINERII DROGURI



- Consumul de droguri este văzut de tineri ca ceva excitant, bărbătesc, de risc, pentru care este nevoie de curaj și etalează aceste trăsături în anturaje pentru a demonstra că le au;
- Unii tineri cred că, folosind drogurile, pot scăpa de problemele zilnice (probleme de familie, probleme școlare, amoroase etc.);
- Consumul de droguri poate fi provocat de singurătate, de sentimentul de inutilitate, de lipsa respectului de sine sau de încrederea prea mare în sine;
- Lipsă de comunicare și bariere în comunicare, fie în familie (diferențe de opinii între generații), fie în anturaje.
- Drogurile se pot procura cu multă ușurință

CONSECINȚELE CONSUMULUI DE DROGURI

- Drogul este o substanță naturală sau sintetică care introdusă în organism modifică imaginea asupra propriei persoane și asupra realității înconjurătoare determinând dependență fizică și psihică;
- Dependența de droguri se caracterizează prin modificări negative comportamentale, afective și mentale;
- Consumul de droguri injectabile poate constitui și de cele mai multe ori constituie adevărate „bombe epidemice”, prin care se transmit boli ca: virusul HIV, hepatita B și C, alte boli infecțioase grave;
- Consumul de droguri afectează grav funcția de reproducere a organismului și poate produce dependența pentru produsul de concepție;
- Consumul de droguri poate deveni o boală incurabilă care, într-o perioadă nu prea lungă, să producă moartea în chinuri groaznice (tratamentul medicamentos, oricât de generos și scump ar fi, nu-și poate face efectul pe un corp dependent de droguri);
- Niciodată nu știi cum va reacționa corpul tău la stupefiante. Chiar dacă încerci o dată un drog și totul este în regulă, asta nu înseamnă că a doua oară nu ar putea fi grav.