

Ne dosaduj se

Svoj život možeš ispuniti na mali milijun načina:

Bavi se sportom

U zdravom tijelu z zdrav duh



Budi umjetnik

Možda si rođen za velikog slikara, glazbenika, pjesnika...

Okušaj se, otkrij i razvij svoj dar



Čitaj dobre knjige

S dobrom knjigom nikad nije dosadno. I ne slutiš što sve u knjigama ima.



Nauči nešto praktično

Veliko je zadovoljstvo nešto napraviti svojim rukama. Nikad ne znaš kad će ti to znanje zatrebati.



Ne budi sam

Druži se s onima koji ne uzimaju drogu. Zajedno ćete lakše ostati takvi.



Pomози djedu ili baki

Pomažući drugima i sam ćeš se osjećati mnogo ljepše



Uredi svoj okoliš

Učini ovaj svijet ljepšim za sve, nauči ponešto o ekologiji...



Napravi zidne novine

Iznenadit ćeš se koliko ćeš pažnju izazvati i koliko će ti se prijatelja pridružiti.



Pronađi svoje NE

Svatko ima svoj način izražavanja. Kad ti netko kaže: "Probaj. Zar si kukavica?", ti trebaš izabrati odgovor. Na primjer možeš:

Našaliti se

"Kukavica sam, a i otac bi mi mogao zavrnuti vratom."

Promijeniti temu

"Kada je izbor za miss?"

Pokazati znanje

"Ne. Čitao sam što droga čini od čovjeka."

Ponuditi nešto drugo

"Ne! A da me pozoveš na pizzu? Baš sam gladan/a."

Biti ljubazan

"Ne, hvala lijepo."

Ispričati se

"Žao mi je, i kasnim na košarku."

Ne obraćati pažnju

"Lijep je dan danas."

Zbuniti sugovornika

"Mislim da si i ti prepametan da bi se drogirao."

Okrenuti pilu naopako

"Ne! Upravo se kukavice drogiraju."

Otići

"Bolje da ne kažem ništa."

Vježbaj reći NE s prijateljima ili rođacima. Lakše je odgovoriti NE nakon što to barem jednom kažeš.

Nikad ne uzmi drogu!

Reci drugima koliko je droga opasna i besmislena

Pomози prijatelju koji razmišlja o uzimanju droge. Odrvati ga.

Uključi se u zdrav đir, budi mudar i ne započinji s drogama.



SAVJETOVALIŠTE ZA PREVENCIJU OVISNOSTI

Besplatni telefon: 0800 200 069

tel. 311 572

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
POŽEŠKO-SLAVONSKE ŽUPANIJE

Zašto trebamo drogama reći ne?

Zato jer je droga totalna šteta.

Droga izaziva mnoge probleme

- katastrofu u školi, u sportu i ljubavi
- frke s policijom, a možda i zatvor
- jadne odnose s prijateljima i obitelji
- ovisnost
- smrt od predoziranja

Ima svakakvih droga

- marihuana
- hašiš,
- ecstasy,
- heroin, itd.

Opasno je uzeti drogu i jedan jedini put, put u ovisnost započinje prvom dozom!

Puno je odličnih razloga da drogama kažemo NE

Izbjegavajući drogu možeš:



Izbjeći nevolje
Droga je zabranjena zakonom!

Ostat i zdrav
Droga uništava duh, tijelo i prirodnu životnu radost

Izbjeći ovisnost
Ovisnost je ponižavajuća, bolesna i glupa

Završiti školu
Bez škole si nitko i ništa

Imati prijatelje
Droga uništava prijateljstvo

Ponekad je teško drogi reći NE

- posebno onima koji:

Žive s ovisnikom

Neki odrastu vjerujući kako je drogiranje i opijanje normalna stvar.



Ne vole sebe

Droga ne povećava samopouzdanje. Naprotiv!



Dobivaju batine

Droga udvostručuje bol. Ne smanjuje ju.



Mrze školu

Droga ne popravlja jedinice. Samo donosi nove.



Ne znaju izabrati prijatelje

Društvo treba birati. Oni koji uzimaju drogu nikad nisu dobro društvo. Druženje s njima je rizično.



Droga se posvuda nudi

kada se nađeš u nepoznatom društvu
trebaš se, na primjer, zapitati:

Tko
su ovi? Uzimaju li drogu?

Gdje
sam došao?
Je li opasno ovdje?

Što
rade ovdje?
Jesu li tu zbog droge?

Kada
se trebam vratiti kući?

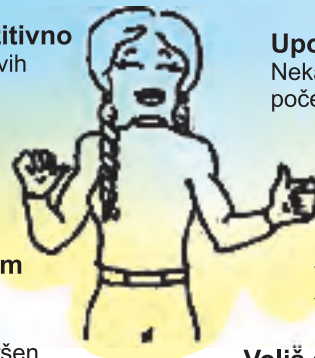
Uvijek se upitaj

U kakve nevolje mogu upasti?
Kršim li zakon? Što bi rekli moji roditelji?



Razvijaj samopoštovanje! Samopoštovanje gradiš...

Misleći pozitivno
nema nerješivih problema.



Upornošću
Neka te ne slomi početni neuspjeh

Prihvatanjem svojih slabosti
Nitko nije savršen

Odgovornošću
Tvoj život je u tvojim rukama

Voliš samoga sebe
jer znaš da si O.K.

Vjeruješ sebi
jer uz malu pomoć prijatelja možeš skoro sve.

Stekni dobre prijatelje

- da bi stekao i zadržao dobre prijatelje trebaš:

Biti pouzdan
Drugi moraju znati da trebaju na tebe računati

Cijeniti druge
Pokaži im koliko znače



Razgovarati.
Podijeli s drugima svoje radosti i tuge

Prihvatiti druge
Ne traži od drugih da se promijene. Pokušaj ih prihvatiti.

Budi protiv droge

Nek ti pri tome pomogne sljedeće:

Predvidi problem

Unaprijed se pripremi za određene situacije u kojima moraš donijeti važnu odluku.



Informiraj se

Odluke se ne donose naslijepo. Treba znati činjenice.

Čvrsto odluči

Od svoje odluke da drogi kažeš NE, ne odstupaj nikada.

Izvaži plusve i minuse
droga ima mnogo više minusa.

Neka tvoje NE bude svakome jasno

Važno je kako ćeš reći NE:

Govori u prvom licu!

Kaži: "Ja nisam i ne želim biti glup."

Ne plaši se!

Ispravi se i sugovorniku hrabro gledaj u oči.



Budi uvjerljiv!

Ne živciraj se, ne viči i ne plači. Mirno reci NE, bez oklijevanja.

Otiđi!

Ako ti se učini da razgovor nema smisla, otiđi.

Neka tipična pitanja

Jesam li ja jedini koji se ne drogiraju, ne puše, ne loče

Nisi! Ako ne vjeruješ, prebroj sve svoje vršnjake koji puše, piju ili se drogiraju. Ima ih, ali su teška manjina.

Od koga mogu saznati više o svemu ovome?

Obrati se odraslima kojima najviše vjeruješ - roditeljima, nastavniku, stručnjaku za probleme ovisnosti...

Mogu li pomoći prijatelju koji se drogiraju.

Sam mu ne možeš pomoći. Zamoli za pomoć školskog psihologa, liječnika, pedagoga ili savjetovališta za prevenciju ovisnosti.