PREČO POVEDAŤ DROGÁM "NIE"!

PREČO POVEDAŤ DROGÁM "NIE"!

Nestaňme sa obeťou drogy!

- **Závislý človek sa drogy nedokáže zbaviť sám**, bez pomoci. Vzniká u neho potreba brať drogu pravidelne a získava ju akýmkoľvek spôsobom.
- **Kvôli droge sa mnohí dopúšťajú násilia** a rôznej trestnej činnosti. Ubližujú sebe, rodine i okoliu.
- **Deti ako užívatelia drog sú jednou z najohrozenejších skupín**. Keďže ich organizmus sa ešte len vyvíja, závislosť u nich vzniká omnoho skôr ako u dospelých.
- **Drogy spôsobujú psychickú aj fyzickú závislosť**, čo vedie k zvyšovaniu dávky drogy.
- **Droga sa stáva** dôležitejšou ako všetky vzťahy, mení osobnosť človeka, je **jediným cieľom života**.
- **Kto berie drogu, postupne príde o zdravie**, rodinu, priateľov, zamestnanie, školu, **radosť a zmysel života**.
- **Prvá dávka môže byť zdarma**, ďalšie môžu zobrať všetko.
- Zákernosť drogy spočíva aj v tom, že **každá dávka môže byť smrteľná**.
- **Drogová závislosť je choroba**, ktorú je potrebné liečiť často dlhodobo a jej následky bývajú aj nezvratné. Nevyhnutné je doživotne abstinovať.
- Nenahovárajme si – „mne sa to nemôže stať“. **Nikto nie je imúnny voči droge**. Podstatné je odolať niekedy aj lákavej ponuke, dokázať povedať „nie“, vedieť odmietnuť.
- **Ak sa vyskytne problém, nezostávajme s ním sami**. Neriešené krízové životné situácie nám spôsobujú starosti, úzkosť, neprimerané reakcie. Ak sa zdôveríme svojim blízkym či odborníkom, problém ľahšie zvládneme.
- **Predchádzajme nude a ničnerobeniu**. Nevhodne strávený voľný čas a zvedavosť podporujú túžbu skúsiť niečo nové, riskantné, zakázané.
- **Učme sa žiť zdravo**. Rozvíjajme dôveru, citové väzby v rodine, pozitívne hodnoty a úctu k životu a zdraviu.

Nestaňme sa obeťou drogy!

Reedícia: Odbor podpory zdravia – Oddelenie výchovy k zdraviu
Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach, november 2015 *(sch)*