

ROZHODNUTIE JE NA TEBE

Je prirodzené, že pre teba môže byť ťažké brániť sa tlaku rovesníkov. Chceš zapadnúť, chceš sa svojim kamošom podobať, byť im blízky, robiť podobné veci, ako robia oni, chceš s nimi tráviť čas a nebyť outsiderom. Môžeš preto zažiť situáciu, kedy ste s kamošmi vonku a ocitáš sa pred rozhodnutím, či vyskúšať rôzne drogy. Či už ide o alkohol, cigarety, alebo iné nelegálne drogy. Toto rozhodnutie je pravdepodobne sprevádzané istým tlakom od kamošov, aby si sa rozhodol to skúsiť, a kdesi vo vzduchu visí, že ak tak neurobiš, budeš za trápneho/nu.

Je dôležité, aby si myslel/a na to, že ťa nikdy nemôže nikto do experimentovania s drogami nútiť. **Rozhodnutie je vždy na tebe, preto aj zodpovednosť za toto rozhodnutie nesieš ty.** Hovorí o tom, ako si stojíš za svojím názorom, ako si samého/samú seba vážiš, aké máš sebavedomie. Ak v tebe niekto dokáže vyvolať pocit hanby a nedostatočnosti preto, že si sa rozhodol/la nerobiť to čo ostatní, môže s tebou ľahko manipulovať.

Zamysli sa v takej chvíli nad tým, či by z ich strany nebolo férové, aby ťa rešpektovali aj s tvojím rozhodnutím. Ak tak nerobia, pravdepodobne si nedávate navzájom to, čo potrebujete. Určite sa nájdu taký, pre ktorých budeš fajn aj s tvojimi rozhodnutiami.

Na zamyslenie je tiež fakt, že sa vaše kamarátstvo nemusí rozpadnúť len pre to, že nie ste úplne rovnakí. Ak niekto s drogami experimentuje a ty to robiť nechceš, neznamená to, že si ty alebo oni niečo menej, či niekto je horší. Proste len spolu nemusíte tráviť čas večer na párty.



Vydalo Občianske združenie Prima 2023

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.



OPERAČNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE



EURÓPSKA ÚNIA
Európsky sociálny fond
Európsky fond regionálneho rozvoja

www.primaoz.sk
www.employment.gov.sk



zdruzenie.prima.ba@gmail.com



Občianske združenie PRIMA



[prima_oz](https://www.instagram.com/prima_oz)

Povedať NIE drogám,

a čo robiť, ak to nevyjde.

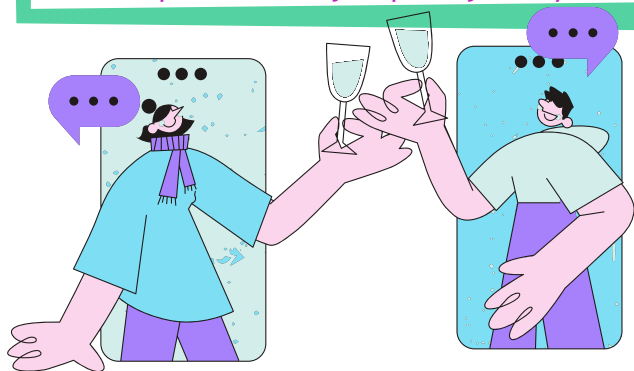
NEMIEŠAJ

Ak si sa rozhodol/a skúsiť drogy, dávaj si pozor na to, aby si ich nekombinoval/a. Ich negatívny vplyv sa pri kombinácii rôznych drog môže zintenzívniť.

Nekombinuj rôzne druhy alkoholu, nekombinuj alkohol s marihuanaou či nabudzujúcimi párty drogami ako extáza a podobne...

INFORMUJ BLÍZKYCH O TOM, KDE TRÁVIŠ ČAS

Je fajn, ak niekto vie, kde s kamošmi napríklad trávite večer a vie prísť na pomoc v prípade, že to bude potrebné. Neexperimentujte potajomky.



NEPONÁHL'AJ SA

Neužívaj ďalšiu dávku (pohárik, šľuk, tabletku, koláčik...) príliš uponáhľane. Účinky látky sa ešte len môžu dostaviť, aj keď sa zdá, že to s tebou nič nerobí. Ak sa príliš poponáhľaš, môžeš to prehnať.

VYHL'ADAJ POMOC

Ak sa stane, že je v dôsledku užívania drog niekoho život v ohrození, NIKDY neváhaj zavolať pomoc, dospelých, či záchrannú službu. Nikoho život nestojí za to, že sa budete snažiť vyhnúť následkom, ktoré z toho môžu plynúť. Taktiež platí, že je v poriadku vyhľadať pomoc odborníkov v prípade, že máš pocit, že sa ti to vymklo spod kontroly a chceš zmeniť svoj vzťah k drogám. Môžeš začať tým, že sa zdôveríš niekomu, komu veríš.

BUĎ SI VEDOMÝ/Á NÁSLEDKOV

Ak si sa rozhodol/la vyskúšať nejakú drogu, uisti sa, že si si plne vedomý/á ako pozitívnych stránok jej účinkov, tak aj negatívnych. Poriadne ich zväž a buď na ne pripravený/á. Nezabudni tiež na právne dôsledky užívania nelegálnych látok, či látok s vekovým obmedzením.

BUĎ S NIEKÝM

Neexperimentuj s drogami osamote. Osamote tiež nikdy nenechaj kamošov.

PI DOSTATOK VODY A NAJEDZ SA

Zníž negatívne účinky drog tým, že sa o seba dostatočne postaráš pred ich užitím. Neužívaj ich nalačno a doplňaj tekutiny.