

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

“Για μια ζωή χωρίς εξαρτήσεις”

Πώς θα αντιμετωπίσω την πίεση των φίλων μου για χρήση ουσιών;

- **Ενημερώσου** για τις διάφορες ουσίες, τις επιδράσεις και τους κινδύνους.
- **Σκέψου πώς θα ήθελες να απαντάς** όταν ανακλύπτονται τέτοιου είδους συζητήσεις.
- Δεν είσαι υποχρεωμένος να δικαιολογηθείς, επειδή αποφάσισες να μην κάνεις χρήση ναρκωτικών.
- **Εάν σου προσφέρουν ναρκωτικά και δεν θέλεις, πες όχι σταθερά.** Εάν προσπαθήσουν να σε μεταπείσουν **απάντησε με χιούμορ.**
- **Επικεντρώσου στη γνώμη που εσύ έχεις για σένα** και όχι τι σκέφτονται οι άλλοι για σένα.
- **Η πίεση που ασκούν οι φίλοι είναι ένας τρόπος να αναζητήσουν επιδοκιμασία για τη συμπεριφορά τους.** Θέλεις αλήθεια να βοηθήσεις κάποιον άλλο να βρει δικαιολογία για τη χρήση ουσιών που κάνει;



Γιατί να μην εθιστώ στα ναρκωτικά;

Γιατί:

- θα αποκτήσεις σωματικά και ψυχικά προβλήματα υγείας που μπορεί να σε οδηγήσουν ακόμα και στο θάνατο
- θα “βοηθήσεις” στην αύξηση λοιμώδων νόσων (ηπατίτιδα Β, C και AIDS) που μεταδίδονται με το αίμα
- θα ζεις εις βάρος των γονιών σου, αφού δεν θα μπορείς να εργαστείς για να βγάλεις δικά σου χρήματα
- θα “βοηθήσεις” στην αύξηση της εγκληματικότητας, αφού θα καταφύγεις σε παράνομα μέσα (κλοπή) για να καλύψεις τη δόση σου
- θα χάσεις την προσωπικότητα και τα ενδιαφέροντά σου
- η κοινωνία θα σε απομονώσει

Εγώ μπορώ να βοηθήσω στην πρόληψη;

Φυσικά. Μπορείς να ενημερώσεις τους φίλους σου για τις συνέπειες των ναρκωτικών και να συμμετέχεις σε ενημερωτικές δράσεις για την εξάλειψή τους.