

Návykové látky – alkohol, tabak, návykové látky

Čo by si mal vedieť:

- Alkohol, cigarety a návykové látky sú škodlivé
- Konzumácia alkoholu, cigariet a návykových látok sa časom mení na pravidelnú a často sa končí smrťou
- Reklama myslí na svoje dobro a zisk a nie na tvoje zdravie
- Nikdy si nezober žiadnu drogu! Nezabudni, že aj alkohol je droga. Táto odbúra strach a zábrany a oslabí aj tvoje zodpovedné správanie

Nauč sa v živote hovoriť **NIE**. A nielen na drogy. Nikoho tým neurazíš, keď na priamu otázku alebo výzvu povieš nie. Dá sa to i s úsmevom a bez toho, že by si si automaticky vytvoril nového nepriateľa. Uvidíš, že si ťa dokonca začnú ostatní viac vážiť, pretože máš vlastný názor. Určite viac, ako keď sa budeš za každú cenu pachtieť za niečím, čo vlastne ani sám nechceš.

FAJČENIE:

Mali by ste vedieť, že:

- fajčením nepreukazujete svoju dospelosť, práve naopak dokazujete svoju slabosť, tým že nedokážete odolať,
- svoju dospelosť dokážete tým, že niečo dosiahnete v škole, športe alebo iných aktivitách,
- je ťažké prestať fajčiť, spýtajte sa na to rodičov alebo priateľov,
- štatistiky varujú - „fajčiar stráca priemerne 8 rokov z očakávanej dĺžky života,
- na následky fajčenia zomiera približne 50 % fajčiarov,
- fajčenie škodí zdraviu, dochádza k strate vlasov, tvorbe vrások, zvýšenej tvorbe zubných kazov, tvorbe žalúdočných vredov, zvyšuje sa riziko vzniku rakoviny hrtana, hltana, ústnej dutiny, pažeráka, pľúc či močového mechúra, u žien rakoviny prsníka a krčka maternice atď.,
- čím skôr začnete fajčiť, tým viac riziko týchto ochorení narastá,
- cigareta zabije niekoľkonásobne viac obetí než autonehody, samovraždy, ba dokonca o mnoho viac ako AIDS,
- u fajčiarov sa vyvinie závislosť od nikotínu,
- závislosť od cigariet každou ďalšou cigaretou len narastá a vedie k strate osobnej kontroly nad svojimi potrebami,
- fajčenie znižuje fyzickú výkonnosť, spôsobuje pocit únavy, bolenie hlavy a celkové oslabenie organizmu,
- pravidelné fajčenie vodnej fajky môže viesť ku vzniku závislosti od nikotínu,
- prvé pokusy fajčiť sú prvým kontaktom s drogou a často cesta od cigarety vedie priamo k ťažkým drogám a drogovej závislosti,
- prestať fajčiť sa vyplatí v každom veku a nikdy nie je neskoro. Zdravie sa začne zlepšovať okamžite,
- fajčenie už nie je moderné, nie je symbolom úspechu, nezávislosti, dospelosti a múdrosti.

NÁVYKOVÉ LÁTKY:

Prečo a ako povedať drogám NIE

- Závislý človek sa drogy nedokáže sám bez pomoci zbaviť. Vzniká potreba a nutkanie pravidelne brať drogu a získavať ju akýmkoľvek spôsobom.
- Pre drogu a s drogou sa mnohí dopúšťajú násilia a rôznej trestnej činnosti. Ublížujú sebe, rodine i blízkeho okoliu.
- Drogy sú realitou a nedotýkajú sa iba detí a mládeže, ale všetkých. Deti a mládež sú jednou z najohrozenejších rizikových skupín, pretože závislosť organizmu, ktorý sa vyvíja, vzniká niekoľkonásobne rýchlejšie ako u dospelého.
- Drogová závislosť je choroba, ktorú je potrebné liečiť a dlhodobo odstraňovať jej následky. Najlepšie a najúčinnšie je nezačať a nesksúšať drogu.
- Droga postupne berie zdravie, priateľov, zamestnanie, školu, rodinu, radosť i zmysel života.
- Buď hrdý na to, že drogy neberieš. To dokáže iba silný a vyrovnaný človek.
- Nauč sa povedať Nie, Nechcem, Môžem odmietnuť. Odolaj nátlaku i lákavej ponuke. Prvá dávka môže byť zdarma, ďalšie ti zoberú všetko.
- Nenahováraj si, že to sa mi nemôže stať. Nikto nie je imúnny. Proti drogám neexistuje očkovacia látka.
- Predchádzaj nude a nečinnosti. Nevhodne strávený voľný čas a zvedavosť podporujú túžbu skúsiť niečo nové, nedovolené, riskantné. Naopak – nauč sa žiť zdravo.

