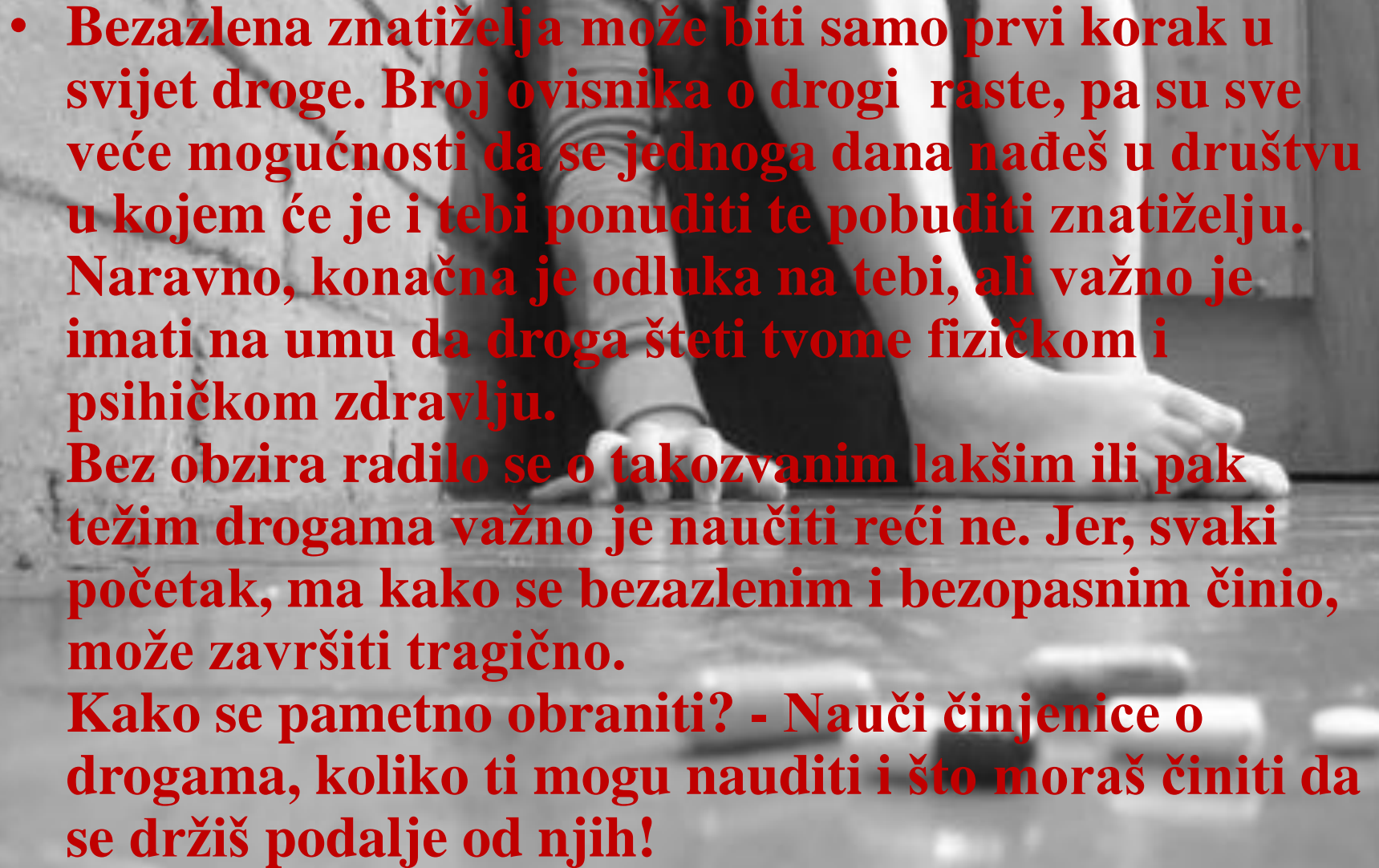


Be smart - don't start!

DROGA?

RECZ - NIE



- 
- **Bezazlena znatiželja može biti samo prvi korak u svijet droge. Broj ovisnika o drogi raste, pa su sve veće mogućnosti da se jednoga dana nađeš u društvu u kojem će je i tebi ponuditi te pobuditi znatiželju. Naravno, konačna je odluka na tebi, ali važno je imati na umu da droga šteti tvome fizičkom i psihičkom zdravlju. Bez obzira radilo se o takozvanim lakšim ili pak težim drogama važno je naučiti reći ne. Jer, svaki početak, ma kako se bezazlenim i bezopasnim činio, može završiti tragično. Kako se pametno obraniti? - Nauči činjenice o drogama, koliko ti mogu nauditi i što moraš činiti da se držiš podalje od njih!**

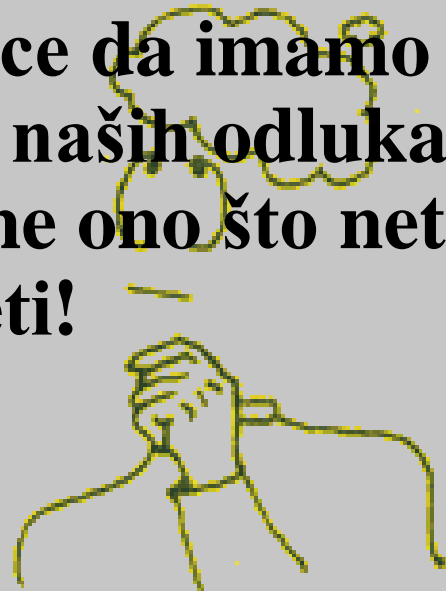
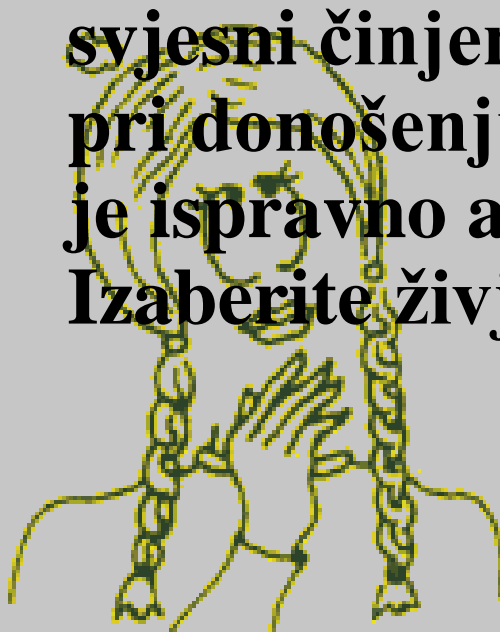
- Činjenica je da osobe koje odluče probati drogu to već učine u svojim srednjoškolskim danima. Smatra se da povod tome može biti pokušaj pripadnosti u društvo, radoznalost, dosada, loši životni uvjet – nezadovoljstvo, i sl.

- **Konzumiranje** droge može nas dovesti do depresije, anksioznosti, mučnina, zbunjenosti, gubitak kontrole, paranoje, krivnje, srama, usamljenosti, i žudnja za još više droge.

- Ona troši našu energiju, novac i vrijeme, stvara nam probleme u društvu – ima štetan utjecaj na naše fizičko i mentalno zdravlje.




- **Važno je da smo mi sami u svakome trenutku svjesni činjenice da imamo pravo izbora. I da pri donošenju naših odluka trebamo gledati što je ispravno a ne ono što netko očekuje od nas. – Izaberite živjeti!**



JESTE LI ZNALI?

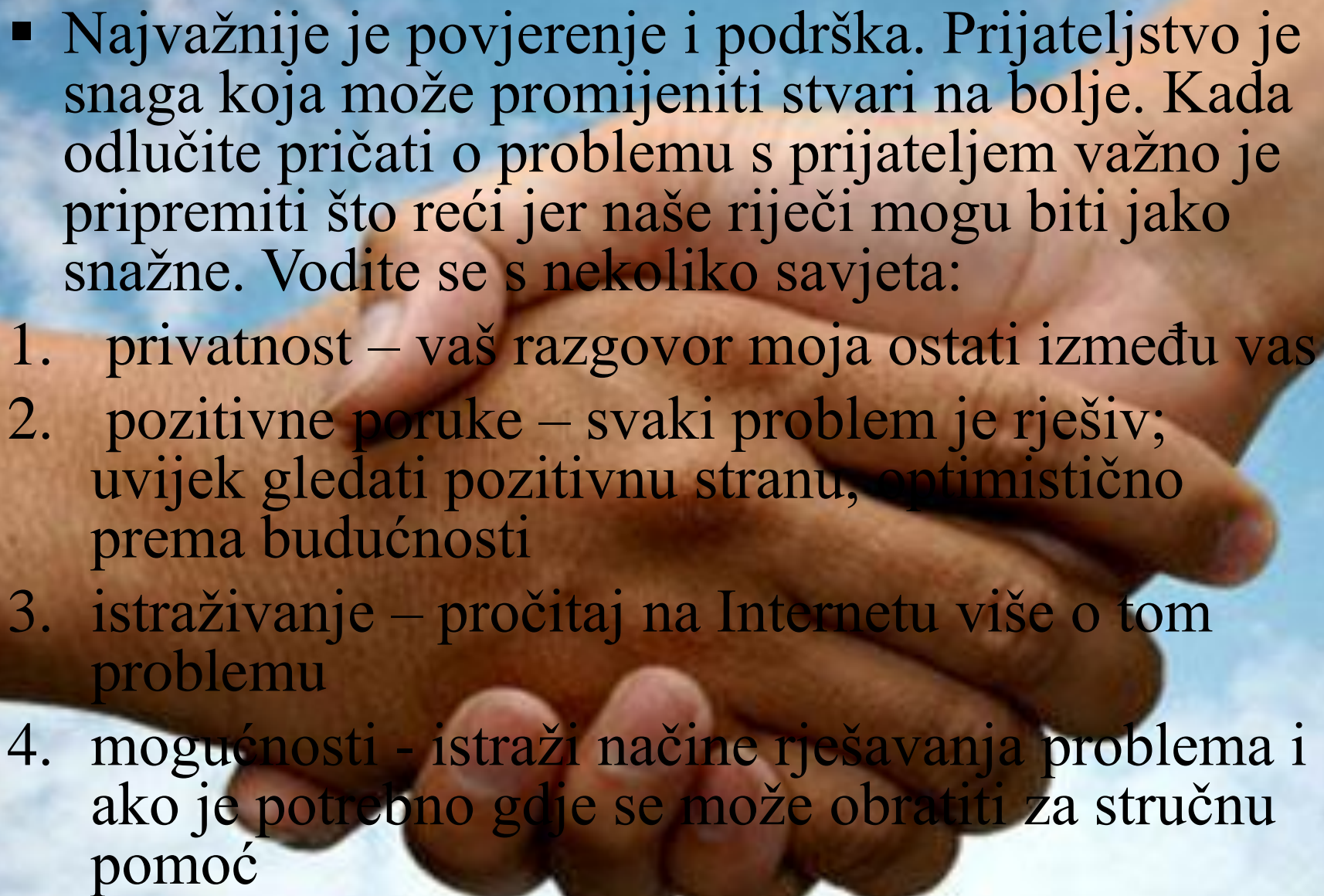
- U Svijetu ima 200 000 000 ovisnika o psihoaktivnim drogama
- Da je čak 162 000 000 ljudi ovisno o marihuani, 11 000 000 ljudi ovisno o heroinu a 13 000 000 ljudi ovisno o kokainu.
- U Hrvatskoj je prosječna dob za eksperimentiranje s drogama 15.9 godina
- prisutnosti droge u krvi ona ne može doći do udova te prouzrokovati gangrenu zbog koje trebaju biti amputirani

- 
- Da je droga štetna za
 - mozak i moždani sustav
 - zube, zubno meso, desni
 - srce i cirkulaciju
 - jetra i bubrege
 - nos i pluća
 - crijeva i probavni sustav
 - genitalije

- Da marihuana narušava koncentraciju
- Da Ecstasy prouzrokuje napade panike, mučnine, grčenje mišića te dovodi do neizlječivih oštećenja na mozgu i živcima
- Da se ljudi od kokaina mogu onesvijestiti i ugušiti onime što su povraćali
- Da LSD čovjeka čini izrazito paranoičnim te da najmanja količina može prouzročiti trajna oštećenja mozga

Pomoć

- Ako misliš da tvoj prijatelj/rođak/draga osoba ima problem s drogom potrebno je učiniti nešto.
- Ukoliko ne razgovaraš sa svojim prijateljem o tom problemu vaše prijateljstvo će se vjerojatno uskoro zauvijek promijeniti. Ovisnost o drogi je bolest koja mijenja osobu i nakon dugotrajnog konzumiranja droge osobi droga postaje prioritet u životu. Ostale stvari dolaze poslije droge. Svake godine milijuni ljudi boluju ili umiru zbog ovisnosti o drogama
- Bitno je što ranije djelovati. Ne dopustite si razloge da vas prijatelj više neće voljeti, da mu je to prvi i zadnji put i sl.

- 
- Najvažnije je povjerenje i podrška. Prijateljstvo je snaga koja može promijeniti stvari na bolje. Kada odlučite pričati o problemu s prijateljem važno je pripremiti što reći jer naše riječi mogu biti jako snažne. Vodite se s nekoliko savjeta:
 1. privatnost – vaš razgovor mora ostati između vas
 2. pozitivne poruke – svaki problem je rješiv; uvijek gledati pozitivnu stranu, optimistično prema budućnosti
 3. istraživanje – pročitaj na Internetu više o tom problemu
 4. mogućnosti - istraži načine rješavanja problema i ako je potrebno gdje se može obratiti za stručnu pomoć

Više informacija pogledajte na;

[Udruga Terra - Tražiš pomoć](#)

HELP!

AUTORI:

Ana Čabraja

Ina-Lucija Kovačević

Marija Zebić

Ana Karlik

Martina Sertić

