Dopalacze



Przyczyny sięgania po dopalacze

→ Problemy i chęć zapomnienia o nich
→ Brak wzorca i wsparcia rodziny
→ Brak pomysłu na spędzanie wolnego czasu
→ Chęć przypodobania się grupie
→ Ciekawość
→ Niskie poczucie własnej wartości

Jak być asertywnym ?

→ Musisz być stanowczy i bezpośredni, jednocześnie uczciwy i sprawiedliwy
→ Możesz powiedzieć „nie” bez poczucia winy
→ Możesz zmieniać zdanie bez konieczności usprawiedliwiania się
→ Pamiętaj ! Twoje prawa są ważne, ale prawa innych również”

Dopalacze to potoczna nazwa substancji psychoaktywnych, które nie znajdują się na liście środków kontrolowanych przez ustawę o przeciwdziałaniu narkomanii. W składzie dopalaczy możemy znaleźć dosłownie wszystko. Ze względu na zakazy antynarkotykowe, skład chemiczny dopalaczy ciągle ulega zmianie. Dlatego tak trudno przewidzieć jaki będą miały wpływ na organizm.

Co robić, żeby dopalacze nie były nam potrzebne ?

<u>Nudzi Ci się ?</u>
→ Poczytaj
→ Oglądnij film
→ Spotkaj się z bliskimi lub znajomymi

<u>Jesteś zestresowany ?</u>
→ Porozmawiaj z kimś o tym co Cię dręczy
→ Włącz relaksacyjną muzykę i się odpręż
→ Zrób coś przyjemnego

<u>Chcesz spróbować czegoś nowego ?</u>
→ Skup się na swoim rozwoju i spróbuj czegoś, co będzie dla Ciebie dobre – zacznij rysować, ugotuj coś dobrego

<u>Chcesz komuś zaimponować ?</u>
→ Pamiętaj, że jeżeli ktoś wymaga od Ciebie zażywania dopalaczy albo Cię do tego namawia – nie jest Twoim przyjacielem
→ Możesz zaimponować znajomym w bezpieczny sposób – poprzez rozwój swoich zainteresowań