

# ŘEKNI „NE!“ ZÁVISLOSTI NA DROGÁCH A ALKOHOLU DROGY... COOL? NEMYSLÍM SI! Vaše drahá Realita



Výše uvedené sestřih znázorňuje mladou dívku, poprvé zatčenou ve věku 16 let. Potom, co závislost na drogách zcela ovládla celý její život, byla zatčena ještě 12krát, a to v období pouhých 14 let. Tyto fotky ukazují její postupný úpadek během těchto let. Na poslední fotografii je skoro k nerozeznání. Její smutný život skončil ve věku 30 let, hned poté, co byla propuštěna z vězení.

## ZÁVISLOST MŮŽE VÉST K:

DEPRESÍM, ZMATENÍ, ZÁRMUTKU, SAMOTĚ, HOŘKOSTI, POCITU VINY, BEZDOMOVECTVÍ, FYZICKÉMU A PSYCHICKÉMU ZNEUŽITÍ, ŠPATNÝM MYŠLENKÁM, NEMOCÍM, ZNÁSILNĚNÍ, SEXUÁLNÍM PROBLÉMŮM...

NEDOVOL, ABY TĚ ŠPATNÝ ŽIVOTNÍ  
STYL PŘIVEDL K ZOUFALÉMU ČINU  
RADĚJI KONTAKTUJ TEEN CHALLENGE NA 733 788 788  
NEBO SE PŘIPOJ NA [www.teenchallenge.cz](http://www.teenchallenge.cz)

## Vedlejší účinky marihuany

### Akutní

Zčervenání bělma očí, sucho v krku, zvýšený apetit, neklid, panika a paranoia - obzvláště u naivních uživatelů. Poškození krátkodobé paměti. Zhoršení koncentrace. Poruchy psychomotorických funkcí. Zvýšené nebezpečí havárie při řízení motorového vozidla nebo práci se stroji pod vlivem. Možné psychotické symptomy jako blouznění a halucinace.

### Chronické

Možné problémy dýchání. Možná závislost. Ztráta paměti a úpadek v ostatních rozumových schopnostech. Zvýšené riziko výskytu rakoviny. Zvýšené riziko rozvoje schizofrenie, zvýšené riziko leukemie u potomků během prenatálního vývoje (v děloze). Možné poškození chromozomů. Zvýšené riziko poporodního poškození dítěte u žen, které užívají marihuanu během těhotenství. Snížená produkce reprodukčních hormonů. Snížená ovulace, produkce spermatu a pohlavní touhy. Redukce tvorby bílých krvinek a poškození imunitního systému. Poruchy učení u dětí a značný pokles pracovního výkonu a dovedností u dospělých.

### POSTOJ ČERSTVÉHO UŽIVATELE:

„Mohu přestat, ale nechci.“

### POSTOJ DLOUHODOBÉHO UŽIVATELE:

„Chci přestat, ale nemohu.“



# Jak Říct **,NE'**

**Tlak vrstevníků je pojem, který nám říká, že všichni chceme být oblíbení a chceme zapadnout a zároveň být součástí skupiny.**

Často jsem pod tlakem vrstevníků, kteří chtějí abychom se chovali určitým způsobem z důvodu přijetí. Tlak vrstevníků může být *pozitivní*, např. když jeden druhého povzbuzujeme, abychom byli užiteční. Může to být ve sportu či jiných konstruktivních aktivitách. Může být i *negativní* např. tlak k užívání drog, k sexu, k podvádění při

testech nebo k lhaní rodičům. Pokud se rozhodneš, že nebudeš brát drogy a pít alkohol, počítej s tím, že to nebude tak jednoduché. Čas od času budeš pocítovat tlak svých vrstevníků, když budou říkat, že nejsi dost cool, když nedělalš to, co oni. Většina lidí se setkává s drogami skrze své přátele, bratry a sestry, tedy lidi, kterým je nejtěžší říct ne. Ale pamatuj si, TY MÁŠ PRAVO na to udělat své vlastní rozhodnutí. Máš právo na to říct NE. Zde je pár rad, jak to udělat.

- 1 Naplánuj si dopředu, jak říct .NE'**  
Vědomí toho, že se můžeš dostat do situací, kde tě požádají o účast na pití alkoholu a brání drog nebo na jiných negativních věcech, ti může pomoci říct ne. Ne každý, kdo dnes užívá drogy, to plánoval, někteří byli jednoduše nepřipraveni, když je někdo žádal, a proto bylo jednodušší říct ano.
- 2 Dej důvod, proč nepiješ alkohol a nebereš drogy**  
Dej té osobě vědět, že máš důvod k tomu, že nepiješ alkohol a nebereš drogy. Můžeš říct: „Ne díky, neberu drogy.“ Nebo dokonce: „Ne díky rozhodl/a jsem se nepít a nebrat drogy a je pro mne důležité stát za vlastním rozhodnutím.“ Nicméně, vyhni se snižování druhých.
- 3 Měj něco jiného na práci**  
Pokud tě kamarádi žádají, aby ses zúčastnil/a pití alkoholu nebo užívání jiných drog, navrhnij jim jinou společnou aktivitu. Tímto způsobem jim dáš vědět, že ti na nich záleží, ale že prostě nechceš brát drogy či pít alkohol.
- 4 Vyhni se lákavým situacím**  
Není možné předpovědět, kdy můžeš čelit pokušení k pití alkoholu a užívání drog, ale někdy je možné odhadnout tuto situaci předem. Vyhni se párty, o které víš, že pro tebe může být problémem.
- 5 Změň téma**  
Někdy si druhá osoba uvědomí, že tě to nezajímá tehdy, když změníš téma rozhovoru. Když se tě zeptá: „Chceš si dát jointa?“, můžeš odpovědět: „Ne, díky nechci. Hele, nepůjdeme radši do kina, apod.“
- 6 Buď jasný/á**  
Někdy jediné, co musíš říct, je jasné NE. Jsou lidé, kteří si myslí, že k užívání drog musí přesvědčit ostatní. Možná jim to pomáhá v tom, že se cítí méně vinní ve svém užívání. Někdo, kdo se tě navzdory tvé vůli snaží přesvědčit k brání drog, není tvým opravdovým přítelem.
- 7 Bav se s lidmi, kteří neberou**  
Pokud se ocitneš v momentě, kdy jsi neustále tlačena/a k užívání drog a k pití alkoholu, možná bys sis měl/a najít nové přátele. Všichni máme rádi lidi, kteří jsou nám samotným podobní. Lidi, kteří sdílejí podobné hodnoty, zájmy a přesvědčení. Pokud trávíš čas s lidmi, kteří nesdílejí stejné hodnoty, připrav se na to, že se jim tvé hodnoty a postoje postupně přizpůsobí.
- 8 Buď připraven/a**  
Nezáleží na tom, jak moc se budeš snažit udržet přátelství, stejně se někdo urazí, protože jsi je odmítl/a. Může to být velmi těžké, ale praví přátelé chtějí jeden pro druhého jen to nejlepší a dávají si navzájem svobodu ve vlastním rozhodování.

## Jak jsem skóroval/a..?

- |   | ANO                      | NE                       |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Myslíš na drogy a alkohol často a plánuješ svou další příležitost jak je znova zneužít?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Bereš drogy nebo piješ alkohol před tím, než jdeš na párty?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Piješ alkohol rychle, aby ses opil/a?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Zjistil/a jsi, že spotřebuješ více alkoholu k tomu, aby ses opil/a, nebo mnohem více omamných látek, aby ses dostal/a do nálady? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Piješ alkohol nebo bereš drogy pro relaxaci nebo lepší spánek?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Užíváš častěji omamné látky, když jsi sám/sama?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Stalo se ti někdy, že jsi měl/a potíže vzpomenout si, co se předešlé noci dělo, když jsi užíval/a drogy nebo pil/a alkohol?      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Schováváš si lahve s alkoholem jen pro případ „potřeby“?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Vnímáš, že piješ mnohem více, než sis původně plánoval/a nebo zvyšuješ dávku toho, co užíváš?                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Stalo se ti někdy, že jsi nemohl/a po noci pití nebo užívání omamných látek zastavit své třesoucí se ruce?                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Piješ nebo bereš jiné omamné látky brzy ráno jen proto, abys zapomněl/a na minulou noc nebo proto, aby ses dostal/a z kocoviny? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Pokud jsi skóroval/a ve dvou a více odpovědích ANO - máš vážný problém a měl/a bys ihned vyhledat pomoc.**

SPONZOŘI:

**MARCEL ZMOŽEK**  
CD - Lásku ja největší dar



ZAUJMI Správný Postoj

# Jak Říct **,NE'**



**Nemůžeš se naučit říct .NE' ?  
Můžeš skončit takhle**

**Prevence a výukové  
programy pro školy**



Na Bendovce 24, Bohnice 181 00 Praha 8  
Tel: 233 541 627, 271 743 607  
e-mail: tcczech@gmail.com  
www.teenchallenge.cz