

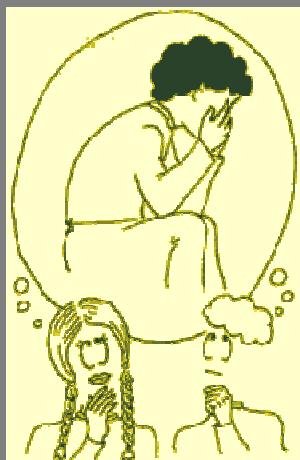
# STOP DROGI: Kako reći ne?

Crti: Učenici Škole likovnih umjetnosti Split  
Recenzija: prof.dr. Slavko Sakoman

Klinička bolnica "Sestre milosrdnice"  
Odjel ovisnosti,

Vinogradска cesta 29, Zagreb,  
tel: 01/ 3787 750 fax: 01/ 3769 067  
<http://klub.posluh.hr/droga/>

## Zašto trebamo znati drogama reći ne?



**Zato jer je droga totalna štetna.**

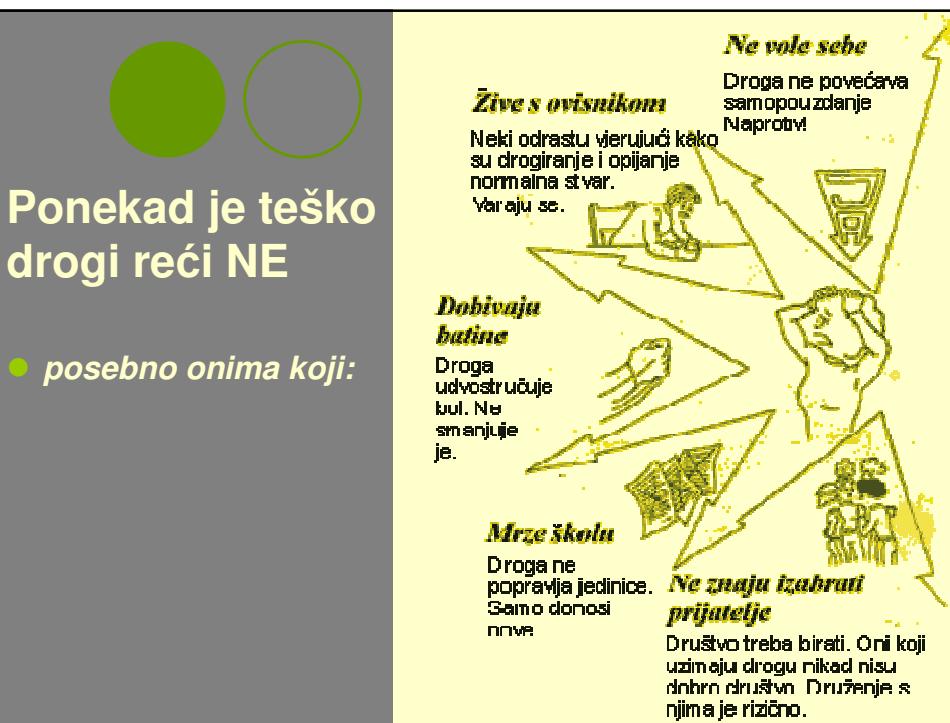
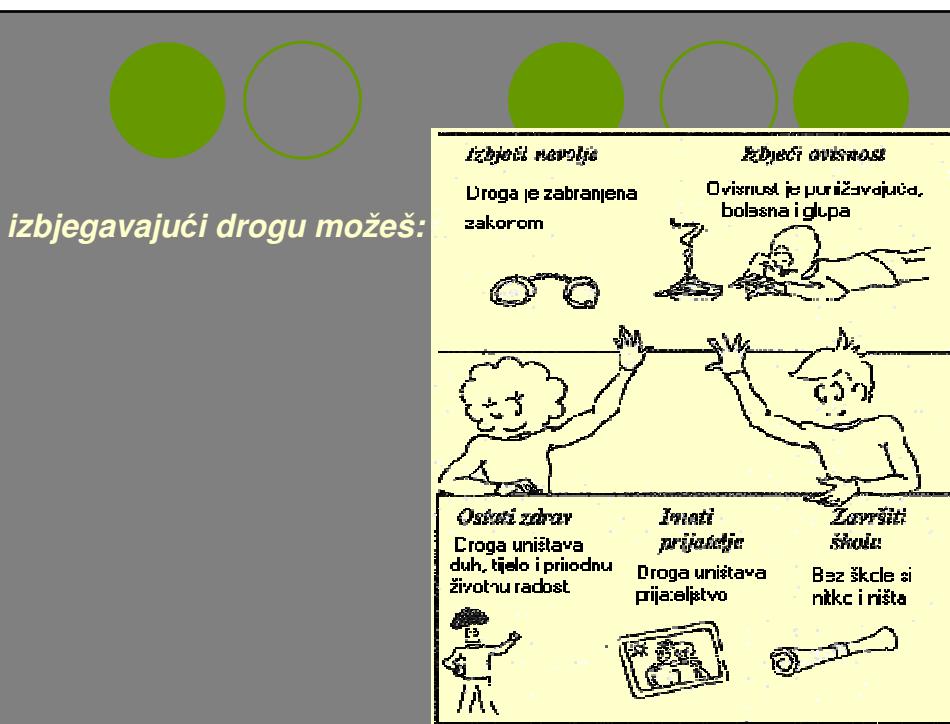
**Droga izaziva mnoge probleme**

- katastrofu u školi, u sportu i ljubavi
- frke s policijom, a možda i zatvor
- jadne odnose s prijateljima i obitelji
- ovisnost
- smrt od overdoze

**Ima svakakvih droga**

- marihuana
- hašiš,
- ecstasy,
- heroin, itd.

**Opasno je uzeti drogu i jedan jedini put,  
put u ovisnost započinje prvom dozom!**



## Droga se posvuda nudi

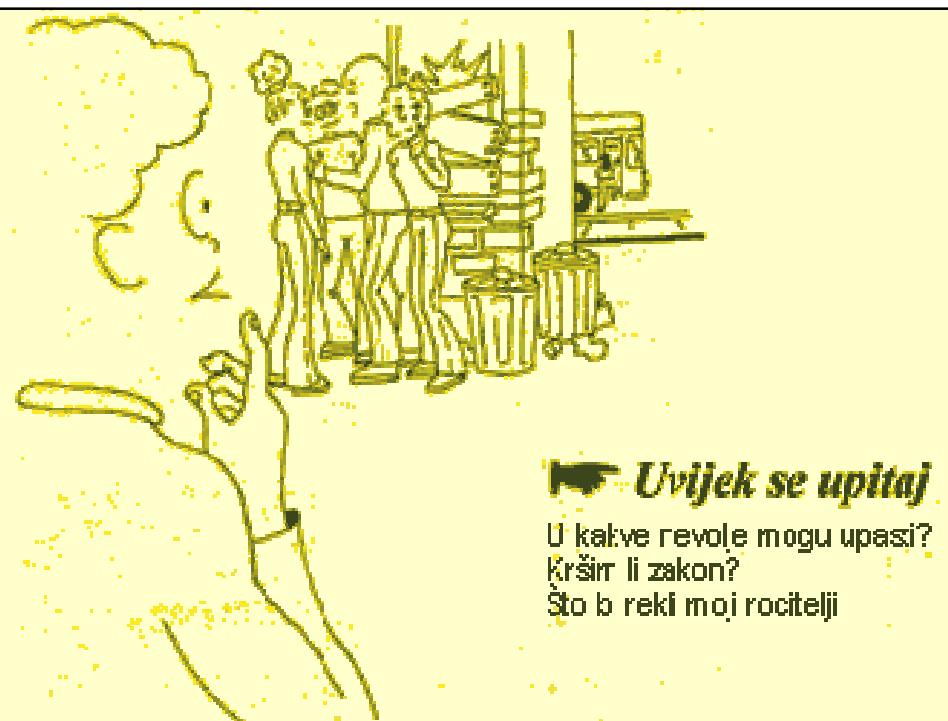
- Da se ne nađeš u situaciji da ti neka ekipa uvali drogu, dobro je unaprijed razmisliti. Treba se, na primjer, zapitati:

Tko  
su ovi?  
Uzimaju li drogu?

Što  
rade ovdje? Jesu  
li tu zbog droge?

Gdje  
sam došao?  
Je li opasno  
biti ovdje?

Kada  
se trebam  
vratiti kući?



### **Uvijek se upitaj**

U kakve revole mogu upasti?  
Kršir li zakon?  
Što b' reki moji roditelji

**Razvijaj samopoštovanje**

- Što znači da:

**Voliš samoga sebe**  
jer знаš da si O.K.

**Vjeruješ sebi**  
jer uz malu pomoć prijatelja možeš skinuti sve

**Samopoštovanje gradiš**

**Misleći pozitivno**  
Nema nerjesivih problema.

**Upornošću**  
Neka te ne slomi pučeli i neuspjeh

**Prihvaćanjem svojih slabosti**  
Nitko nije savršen

**Odgovornošću**  
Tvoj život je u tvojim rukama

## ● Da bi stekao prijatelje trebaš:

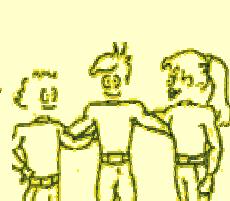
### Cjeniti druge

Pokaži im koliko ti znače.



### Razgovarati

Podijeli s drugima svoje radosti i svoje tuće



### Prihvatići druge

Ne traži od drugih da se promijene.  
Pokušaj ih prihvatići.



### Bit pouzdan

Druzi moraju znati da na tebe mogu računati



## Budi protiv droge

### ● Nek ti pri tom pomogne slijedeće:

#### Predviđi problem

Unaprijed se priprema određene situacije u kojima moraš donijeti važnu odluku



#### Ikvati pluseve i minusove

Doga ima mnogo više mlinusa.



#### Čvrsto odluci

Od svoje odluke da drogi kažeš NE, ne odstupaj ni za čuju ljubav



#### Informiraj se

Odluke se ne donose nastjepo. Treba znati činjenice!



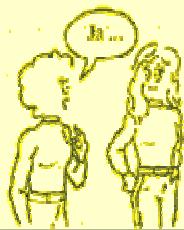


## Neka tvoje NE bude svakome jasno

Važno je kako ćeš reći NE:

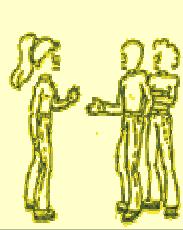
### Govori u prvom licu

Kaži "Ja nisam i ne želim bit glup".



### Ne plasi se

Ispriči se i sugovoriti sliku hrabru gledajući u oči.



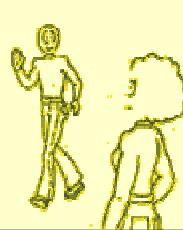
### Budi uvjereniji

Ne živčiraj se, ne viči i ne placi. Mranno reči NE, bez okijevanja.



### Otidi

Ako ti se učini da razgovor nema smisla, ulidi.



## Svatko ima svoj način izražavanja.

- Kad ti netko kaže:

"Probaj. Zar si kukavica?", ti trebaš izabrati odgovor.  
Na primjer, možeš:



**Vježbaj reći NE**

- S prijateljima ili rođacima. Lakše je odgovoriti Ne nakon što to barem jednom kažeš.



## Ne dosaduj se

- Svoj život možeš ispuniti na mali milijun načina:

### Pomoži djedu ili baki Uredji svoj okoliš

Pomožući drugima i sam češ se osjećati mnogo ljepeš.

Učni ovaj svjet ljepšim za sve, nauči ponešto o ekologiji...



### Bavi se sportom

U zdravom tijelu zdravi dir



### Nauči nešto praktično

Veliko je zadovoljstvo nešto napravili svojim rukama. Nikad ne znaš kad će ti to znanje zatrebati.



### Budi umjetnik

Možda si rođen za velikog slikara, glazbenika, pjesnika... Okušaj se, otkaš i razvij svoj dar.



### Napravi zidne novine

Iznenadit ćeš se koliku ćeš pažnju izazvali i koliko će ti se prijatelja pridružiti.



### Čitaj dobre knjige

S dobrom knjigom nikad nije dosadno. I ne slutiš što sve u knjigama ima.



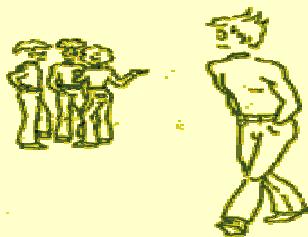
### Ne budi sam

Druži se s onima koji ne uzinaju drogu. Zaјedno ćete lakše lakovati i ostati.



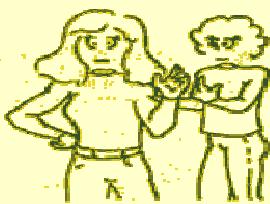
## Neka tipična pitanja

*Jesam li ja jedini koji se ne drogira, ne pusi i ne lotek?*



Nisi! Ako ne vjeruješ, prebrči sve svoje vršnjake koji puše piju ili se drogiraju. Ime ih, ali su teška mjerljiva.

*Moga li pomoći prijatelju koji se drogira?*



Sam mu ne možeš pomoći. Zamoli za pomoći školskog psihologa, lječnika, pedagoga ili svećenika.

*Od koga bili mogao sazнатi više o svemu ovome?*



Obrati se odraslima kojima najviše vjeruješ - roditeljima, nastavniku, vjeroučitelju, treneru, stručnjaku za probleme ovisnosti...

## I na kraju...

### ● Nikad ne uzmi drogu

*Reci drugima*

Ko iko je droga opasna i besmislena



*Pomozi prijatelju*

koji razmišlja o uzimanju droge. Odvrati ga.



*Uključi se*

uzdravi dir, budi mudar i ne zapotinji s drogama

